स्वास्थ्य के लिये क्या खायें

श्रीमती सुमित्रा भार्गव,
एम० ए०, टी० टी०

लखनऊ
अशोक प्रकाशन
१६५५

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
हम क्यों खायें ?	९—१५
खाने का क्या होता है ?	१६—२०
हम क्या खाते हैं ?	२१—३१
हम कितना खाना खायें ?	३२—४२
हम खाना कैसे खायें ?	४३—५५
क्या पियें ?	५६—६५
क्या यह खाना ठीक है ?	६७—७६
देश में खाना कितना है	७७—८८

स्वास्थ्य के लिए
क्या खायें

अध्याय १

हम क्यों खायें ?

एक बार पाण्डवों ने लोहे का भीमसेन बनवाकर धृतराष्ट्र के पास भेजा और धृतराष्ट्र ने बनावटी स्नेह से, जो उसे अपने हृदय से लगाया तो वह चूर-चूर हो गया। यह कथा महाभारत की है। यह है आपके पूर्वजों की बहादुरी की कहानी। तदनन्तर माँ-बाप के सन्तान भी वैसी ही होनी चाहिये। फिर क्या कारण है कि हम ऐसे शक्तिशाली नहीं हो सकते। हमने देखा है कि हमारे बाबा के बाल नहीं पके और हमारे बालों में बीसी में ही सफेदी आने लगती है। हमारी दादी अनाज को बीनकर साफ कर लेती हैं, सुई पिरोकर लालटेन के प्रकाश में सिलाई कर लेती हैं, और हम युवावस्था में ही आँखों पर चश्मा चढ़ा लेते हैं। हमारे वृद्ध अपने हिलते दाँतों की मदद से चने चबा लेते हैं, और हम दाँत होते हुए भी चने चबाने में डरते हैं कि हजम नहीं होगा। इसका कारण कभी आपने सोचा ?

आपने अपने समय में टार्जन का सिनेमा अवश्य देखा होगा। वही टार्जन जो बड़े-बड़े जंगली जानवरों का भी सामना करने से नहीं डरता, और जो बड़े-बड़े मगर को भी चीड़-फाड़कर फेंक देता है। उसको देखते समय, हरएक आदमी, हरएक बच्चा यही सोचता है कि टार्जन में ऐसी ताक़त कहाँ से आई। हम भी इस बात की कोशिश करें। गामा जैसा पहलवान जिसने रूस के विश्वविजेता पहलवान ज़ेविस्को को एक मिनट में पछाड़ दिया था। इन सबमें इतनी ताक़त कहाँ से आई ? उत्तर एक ही है, अच्छा खाना खाने से। ठीक मात्रा में खाने से। उचित समय पर खाने से। खाना हमारे और आपके लिये बहुत ही जरूरी चीज है। आदमी, जानवर ही क्या छोटे से छोटा कीड़ा भी खाने की जरूरत का ज्ञान रखता है। उसकी तरफ़ से कोई लापरवाही नहीं कर सकता। परन्तु क्या खायें, कैसे खायें और कब खायें, यह यदि ठीक-ठीक मालूम हो जावे तो हरएक आदमी धृतराष्ट्र, टार्जन अथवा गामा हो सकता है।

ग्रीक विद्वान् स्टॉइक्स का कहना था कि खाओ पीओ और आनन्द करो, क्योंकि मृत्यु कितनी निकट है, इसका पता नहीं। बहुतों का यह भी कहना है कि जीवन खाने के लिये होता है, खाना जीवन के लिये नहीं। आप अपने चारों तरफ आँख उठाकर देखिये, आपको हरएक आदमी, जो काम करता है, किसान जो हल चलाता, बीज बोता, और मेहनत करता है, उसका ध्येय है खाना; बाबू जो दफ्तर जाता है, खाना जुटाने के उद्देश्य से, व्यापारी जो व्यापार करता है, खाने को दृष्टि में रखकर, अतः खाना जीवन का बहुत ही आवश्यक अंग है। फिर भी हम खाने के विषय में ऐसी पूरी जानकारी नहीं कर सके जिससे हमारी आयु बढ़े, और जीवन के अधिक से अधिक दिन सुखी और

स्वस्थ रहकर बीतें। कहावत है 'तन्दुरुस्ती हजार न्यामत'। बीमार आदमी का खर्च उसकी दवा आदि में जितना होता है, उतना अन्य वस्तुओं पर नहीं। खाना ऐसा खाया जाय जो बीमारी को आने से रोके और आई हुई बीमारी को भगाने में मदद करे। बीमारी यदि न हो तो स्वास्थ्य और अच्छा किया जा सकता है, परन्तु रोगी आदमी के शरीर को दुगुना काम करना होता है। पहले बीमारी को दूर करना और फिर स्वास्थ्य बनाना।

जार्ज बर्नार्ड शॉ, अंग्रेज विद्वान् का विश्वास तथा गर्व है कि उनका जीवन १०० वर्ष से भी कहीं अधिक होगा। महात्मा गाँधी, इतने व्रत और तपस्या करने के बाद भी इसी प्रकार का विश्वास रखते थे। क्योंकि वह भोजन आदि बहुत संयम से करते थे, और ऐसा होता भी यदि वह किसी दुष्ट के हाथों से मारे न जाते। दुनिया के अन्य देशों में मनुष्य की औसत आयु वहीं अधिक होती है। माताओं का खाना ठीक न होने के कारण शिशु भी बहुत अधिक संख्या में मर जाते हैं।

१९४२ में	१००० जनसंख्या की जन्म गणना	१००० जनसंख्या की मृत्यु गणना	१००० जनसंख्या की शिशु मृत्यु गणना
भारत	३०.०	२२.०	१६३
इंगलैंड और वेल्स	१५.६	११.१	५१
संयुक्तराज्य अमेरिका (गोरे)	२०.९	१०.१	४०
जर्मनी	१४.९	१२.४	६६
फ्रांस	१४.५	१६.९	७१
कनाडा	२३.४	९.७	५४
आस्ट्रेलिया	१९.१	१०.५	३९
स्वेडेन	१७.७	९.९	२९

वैदिक ऋचाओं में 'जीवेत् शरदः शतम्' के आशीर्वाद कई स्थान पर लिखे हुए हैं। अर्थात् 'सौ वर्ष का जीवन हो हमारा', यह कामना रहती थी। आज हमारे यहाँ की स्त्री की औसत आयु २६.५६ है जब कि आस्ट्रेलिया की ६७.१४ है और अमेरिका की ६४.५० है।

६० से ऊपर वाले व्यक्ति प्रतिशत

ब्रिटिश भारत	४.०
जापान	७.५
पोलैंड	७.७
इंग्लैंड और वेल्स	१३.२

औसत आयु

देश	पुरुष	स्त्री
कनाडा	५६.९६	६०.७३
संयुक्तराज्य अमेरिका	६०.६०	६४.५०
जर्मनी	५६.८६	६२.८१
इंग्लैंड	६०.१८	६४.४०
आस्ट्रेलिया	६३.४८	६७.१४
जापान	४६.९२	४९.६३
भारत	२६.९१	२६.५६

भारतीय बच्चे जन्म के समय ही निर्बल होते और अपु
भोजन पाते हैं। यह निर्बलता उनमें घर कर लेती है और उस
सरलता से निकलना कठिन हो जाता है। और फिर बीमारियाँ
जाती हैं और उनका इलाज करने के लिये भी पर्याप्त साधन

हैं। यहाँ लगभग ५०,००० डाक्टर हैं जिससे पता चलता है कि प्रति ८००० व्यक्तियों के पीछे एक डाक्टर है—ब्रिटेन में १००० व्यक्तियों के लिये एक और संयुक्त प्रदेश अमेरिका में ७५०-८०० व्यक्तियों के लिये एक डाक्टर है। नर्स यहाँ कुल ७००० हैं, अतः ५६००० व्यक्तियों के हिस्से एक नर्स आती है। ब्रिटेन में ३०० व्यक्तियों के लिये एक नर्स है।

पौष्टिक भोजन बहुत आवश्यक वस्तु है। कालिदास के शकुन्तला नाटक की कहानी हमें सभी को मालूम है। शकुन्तला के लड़के भरत, जिसकी वीरता और गौरव के कारण ही हमारे देश का नाम भारतवर्ष हुआ, के बालपन की कथा है कि वह शेरों के बच्चों के साथ खेलता था, और शेर का मुँह खोलकर उसके दाँत गिनने का प्रयास करता था। यह शक्तिशाली बालकों की कथा है। इसी प्रकार ग्रीस देश के बहादुर व्यक्ति हरकुलीस की कहानियाँ प्रसिद्ध हैं। हम वर्त्तमान समय में जब दुनियाँ के अन्य देशों के नागरिकों की ओर दृष्टि डालते हैं तो पता चलता है कि वहाँ उस आयु पर व्यक्ति उत्तरदायी स्थाना को ग्रहण करता है, जब हमारे यहाँ का व्यक्ति संसार से विरक्त होकर मृत्यु की राह देखने लगता है। ४५-५० वर्ष का व्यक्ति विदेशों में युवा गिना जाता है। इंग्लैंड में ७०-७५ वर्ष की आयु में मंत्री और प्रधान मंत्री के पद पर अंग्रेज नियुक्त हैं। और हमारे भारत में ५६ वर्ष की आयु पर सरकारी नौकरी से पेंशन मिल जाती है। उसके बाद मनुष्य उत्तरदायी कार्य करने योग्य नहीं समझा जाता और वह अपने को बुड्ढा समझकर निश्चय ही बुड्ढा हो जाता है। इन सबका असली कारण खाने की ओर से क्लेश है। सात्विक भोजन उत्तम होता है परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि वह पौष्टिक न हो। किसी भी देश को अग्रगामी होने के लिये, संसार में नाम कमाने के लिये शक्ति की आवश्यकता होती

है। हरएक आदमी अगर ताकतवर हो तो सारा देश ताकतवर हो जावेगा। आपने उस वृद्ध की कहानी पढ़ी है जिसने अपने चार लड़कों से एक मोटी रस्सी को तोड़ने के लिये कहा था। उस कई धागों से बटी हुई रस्सी को कोई न तोड़ सका, अलग किये हुए कमजोर धागों को सब तोड़ सकते थे। इकट्ठी शक्ति को कोई सरलता से नहीं हरा सकता। परन्तु हम सब ताकतवर जभी हो सकते हैं, जब यह जान लें कि हमारा खाना कैसा होना चाहिये, इसमें क्या कमी है और उसको पूर्ण किस प्रकार किया जावे।

वृद्ध लोगों का यह विचार है कि जिसके पास अधिक धन है वही आदमी सुखी है। यदि ऐसा होता तो राजा माइडस जिसने भगवान् के स्पर्श से होने वाला सोना के वरदान को वापस लेने की प्रार्थना न की होती। केवल रुपया अधिक होने से अधिक अच्छी चीजें लेकर खाई जा सकती हैं, यह बात ठीक नहीं, क्योंकि यह अच्छी चीजें गुणकारी होनी चाहिये न कि केवल स्वाद को अच्छी लगने वाली। बहुत सी साधारण वस्तु भी अच्छी लाभकारी होती है, यदि उनका ठीक से प्रयोग किया जावे। और देशों ने इस विषय में बहुत ध्यान दिया है। यही कारण है कि उनके यहाँ अधिकतर व्यक्ति लम्बे, स्वस्थ और बड़ी आयु वाले होते हैं, तथा वृद्ध होते हुए भी जीवन से थक नहीं जाते।

प्रायः बीमारियों के कारण हम कीटाणुओं को समझते हैं और उनके संबंध में खोज करने पर पता चला है कि प्रत्येक कीटाणु लग भग २५००० इंच का होता है, और तौलने पर वह एक माशा प १,००,००,००,००,००,००,००० (एक पद्म) चढ़ सकते हैं। इस अतिरिक्त मक्खी, मच्छर भी बीमारी फैलाते हैं। गंदे स्थानों दूध दुहने पर उसमें भी रोग पैदा करने के कीटाणु आ जाते परन्तु इन सबसे भी अधिकांश भोजन के द्वारा ही हमारे शरी

पहुँचते हैं। खाने की कमी, खाने का आधिक्य, बेढंगा खाना, बेवक्त खाना, गंदा और बासी खाना, आधे से अधिक रोग इन्हीं से फैलते हैं, और इन्हीं के सुधार से बीमारी दूर हो सकती है। कहते हैं 'खाँसी की माँ सबकी दादी'। खाने के दोषों के कारण आदमी निर्बल और अशक्त हो जाता है, और कोई भी बीमारी उसे घेर सकती है। शरीर की रक्षा करने के लिये, और बाहरी शत्रु का सामना करने के लिये खून में सिपाही मौजूद रहते हैं। यदि बाहरी शत्रु कीटाणु अधिक शक्तिशाली हैं तो हमारे अन्दर के सिपाहियों को हरा देंगे। यदि हम ताक़तवर हैं तो बाहर के कीटाणु कुछ असर न कर सकेंगे। शरीर को ताक़तवर बनाने के लिये पौष्टिक भोजन बहुत आवश्यक है। यह जीवन की पहली बड़ी आवश्यकता है।

अध्याय २

खाने का क्या होता है ?

रेल में बैठकर जब हम सैर सपाटा करते हैं, हजारों मील का चक्कर लगा आते हैं, तब यह नहीं सोचते कि अकेला एंजिन हम सबको कैसे इतनी तेज रफ्तार से घसीटे लिये जारहा है एंजिन को चलाने के लिये और बराबर आग की ताक़त बनाये रखने के लिये कोयला और पानी डाला जाता है, तथा रद्दी कोयला और राख उसमें से बाहर निकाल दिया जाता है। यदि उपरोक्त बेकार भाग उसमें से नहीं निकाला जायगा तो आग बुझ जावेगी, और यदि आग हल्की पड़ने पर उसमें और कोयले नहीं डाले जावेंगे तब भी, धीरे-धीरे आग कम होकर अन्त में शान्त हो जावेगी और गाड़ी नहीं खिंच सकेगी। हमारा शरीर भी एक रेलगाड़ी है। जिसमें छोटे से लेकर बड़े तक कई कल पुर्जे हैं। रेलगाड़ी की तरह शरीर के आगे एंजिन नहीं लगा है, वरन् सारी मशीन शरीर के अन्दर है। अन्दर की मशीन में खाना कोयले का काम करता है। उसके न मिलने से

मनुष्य का शरीर क्षीण होता जाता है और निरंतर ऐसा करने से वह मर जाता है। १९२० में आयर्लैंड की स्वतंत्रता के आन्दोलन के समय एक नेता टेरेंस मेकस्विनी, को दो साल की कठिन जेल की सजा मिली। उसने वहाँ अनशन किया और ७५ दिन करने के बाद मर गया। इसी प्रकार यदि शरीर में ताकत काफी है तो कुछ दिन खाना न खाने से कमजोरी अवश्य होगी, परन्तु मृत्यु जल्दी नहीं हो सकती। बाइबिल में लिखा है कि ईसा ने लगातार चालीस दिन तक उपवास किया। मुसलमानों में रोजा और हिन्दुओं में व्रत रखने की प्रथा बहुत प्रचलित है। महात्मा गांधी ने कई बार अनशन किया, और एक बार २१ दिन इसी प्रकार सफलतापूर्वक व्यतीत किये। इतिहास बताता है कि ऐसे उदाहरण मौजूद हैं जहाँ मनुष्य ७७ दिन तक बिना खाये जीवित रहे हैं।

हम लोग आखिरी कौर मुँह में डालकर समझते हैं कि खाने का काम समाप्त हो गया और पेट भर गया, परन्तु अन्दर की मशीन का काम तभी शुरू होता है। मुँह के अन्दर दाँतों की चक्की लगी हुई है, जो मुँह में डाले हुए खाने को पीसकर बारीक कर देती है। ताकि अन्दर पेट की मशीन को अधिक मेहनत न करनी पड़े और खाना जल्दी हज़म हो जावे।

गाय को जल्दी-जल्दी घास और दाना खाते हुए आपने देखा होगा, परन्तु परमात्मा ने उसे ऐसी अक्ल दी है कि वह बाद में बैठकर जुगाली करती है। चिड़िया जब अपने बच्चों को चुग्गा देती है, तब पहले अपनी चोंच से उसे महीन कर लेती है। जब पशु और पक्षी अपने खाने के संबंध में इतनी सावधानी रखते हैं, तो मनुष्य जिसे परमात्मा ने अक्ल दी है, उसे खाने को खूब चबाकर खाना चाहिये। विद्यार्थियों को इम्तिहान के दिनों में और कहानी उपन्यास पढ़ने के शौकीनों को देखा है कि किताब पास

में रक्खी है ध्यान उसमें लगा है और खाना खाया जारहा है। शतरंज के खिलाड़ी भी खाने का काम इसी प्रकार समाप्त करते हैं कि खाने को गौण कार्य और खेल को प्रधान कार्य समझकर खाना किसी प्रकार पेट में उँडेल लेते हैं, और फिर भूल जाते हैं कि उन्होंने क्या खाया, अथवा खाना खाया भी है या नहीं। वह भूल जाते हैं कि इस प्रकार खाना खाने से शरीर को दोहरा काम करना होता है और दोनों में से कोई भी काम ठीक से नहीं हो पाता। रुधिर जो दिमागी काम करने के लिये वहाँ पहुँच जाता है, खाना पचाने में पूरी मदद नहीं कर पाता।

खाना मुँह में ही पचना शुरू हो जाता है। दाँत से चबाते समय उसमें लार आकर मिल जाती है, और भोजन को पाचक बना देती है। आपने देखा होगा कि खाना खाते अथवा पानी पीते समय कभी-कभी ऐसी धाँस आती है कि खांसी उठने लगती है और जलन होती है। आप खाना या पानी निगलते वक्त ज़ोर से हँसिये या बात करिये तो ऐसा होता है। कारण यह है कि सांस और खाने की नली एक दूसरे के निकट हैं, जिनका प्रारंभ गले से होता है। सांस लेने पर सांस की नली खुलती है, और उपरोक्त कारण से खाना आहार नली में न जाकर उसमें चला जाता है, और जब तक उसके बाहर नहीं निकल आता, यह तकलीफ देता है। खाना खाते समय साधारण बातचीत करना अच्छा होता है, गंभीर विषयों पर मनन करने से दिमाग़ थक जाता है, और खाना भी आसानी से नहीं पच सकता। याद रखिये खाना इतना चबाया जाय कि दाँतों का काम आँतों को न करना पड़े।

गले को आमाशय से जोड़नेवाली एक नली है। उसमें से होकर खाना आमाशय में जाता है। यह थैली की भांति है, जो लगभग १२ इंच लम्बी और ४ इंच चौड़ी है, और इसकी शक्ल

राक जैसी है। यहाँ से एक खट्टा रस निकल कर खाने में मिलता ग्रीर उसे पचाने लगता है। आमाशय के सिकुड़ने और बढ़ने की क्रिया से भोजन पतला और महीन हो जाता है। यहाँ साधारणतया खाना ३-४ घंटे ठहरता है। फिर छोटी आँत में चला जाता है। यह आँत लगभग २३-२४ फुट लम्बी चीज़ है। क्या यह आश्चर्य नहीं कि छोटे से छोटे शरीर में भी इतनी बड़ी और पूरा काम करने वाली चीजें मौजूद हैं। इसका काम भी भोजन को पचाना है। यह जोंक की भाँति सिकुड़ती और फूलती है। यहाँ भोजन पित्तादि रसों से मिलता है, और उसमें से उत्तम सार पदार्थ छनकर खून में मिल जाता है, और सारे शरीर में पहुँच जाता है। बेकार भाग बड़ी आंत में चला जाता है, जहाँ पर पानी सोख लिया जाता है और बाकी रही हिस्सा शरीर के बाहर फेंक दिया जाता है।

यदि आपको कभी बिजली का धक्का लगा होगा तो आपको मालूम होगा कि यह सारे शरीर में एकदम कैसे पहुँच जाता है। इसी प्रकार खून के द्वारा अच्छी या बुरी सभी चीजें सारे शरीर में फौरन पहुँच जाती हैं। आपको कभी आश्चर्य होता होगा कि यदि हमारे पैर में दर्द है तो उसके लिये हाथ में सुई (इन्जेक्शन) लगाई जाती है और वह अच्छा हो जाता है। कैल्शियम की सुई लगते ही क्षण भर के लिये सारे शरीर में गरमी आजाती है। एक बारीक सुई की नोक से दवा अन्दर डाली जाती है, और वह उस दर्द को अच्छा कर देती है। यह खून के द्वारा ही सारे शरीर में पहुँच जाती है, क्योंकि खून सारे शरीर में बहुत जल्दी जल्दी दौरा करता रहता है।

हमारे आपके लिये खाना खाने का अर्थ भूख मिटाना अथवा स्वाद पूरा करना होता है। मगर ऐसा नहीं है। छोटे बच्चे से बड़ा होता है और बड़े से बुड्ढा। बालक का सिर बड़ा होता है, हाथ

पर खड़े होते हैं। यह बढ़ने की ताक़त खाने से ही आती है। काम करते-करते शरीर थकता और क्षीण होता है, आप सोचते हैं कि आप लेटते हैं, आराम करते हैं तो आपके शरीर की मशीन को भी फुरसत मिलती है। नहीं, यह तो शरीर में निरंतर काम करने के लिये बनाई गई है। आपको चाहिये कि आप उसके किसी भी पुर्जे को काम में न लाने के कारण जंक न लगने दीजिये, नहीं तो यह बेकार हो जायगा। उस मशीन में समय-समय पर तेल देते रहिये, ताकि यह ठीक से चलती रहे। यह काम भी भोजन द्वारा होता है।

अध्याय ३

हम क्या खाते हैं ?

पढ़ने और सुनने में यह एक नई बात मालूम होती है कि नियों में जितने आदमी हैं उतनी ही तरह का खाना खाते हैं। ह निश्चय है कि हरएक के खाने में कुछ न कुछ अन्तर ज़रूर होता । रोटी, दाल, तरकारी, फल, मछली, अनेकों पशु और पक्षी सभी तो खाने की सामग्री में आजाते हैं। और इन्हीं तरह-तरह के खानों को खाकर जिन्दा रहते और कामकाज करते हैं। कोई अधिक समय तक जीवित रहता है, किसी के शरीर की मशीन जल्दी ही जवाब दे जाती है, कोई अधिक ताकत रखता है कोई कम। प्रत्येक अपने लाभ, स्वाद और परिस्थिति के अनुकूल अच्छे र अच्छा खाना खाते हैं और प्रायः यह पता नहीं लगा पाते कि अमुक बीमारी क्यों आई ? उनके खाने में कुछ कमी है या अधि कता। यदि कमी और अधिकता का पता चलता है तो अंदाज़े से में। परन्तु विज्ञान ने इसके और ही तरीके निकाल रक्खे हैं।

भोजन का खास काम शरीर की खोई हुई शक्ति को पूरा करना है। इसलिये जिन अवयवों की कमी हो जाती है, वही तत्व खाने के अन्दर होने चाहिये, *तभी शक्ति ज्यों की त्यों बनी रह* सकती है और बालपन का शरीर बढ़ भी सकता है। जिस प्रकार एक एंजिन लोहा, पीतल आदि धातुओं से मिलकर बनता है और टूट फूट होने पर इन्हीं चीजों की फिर जरूरत होती है वैसे ही हमारे शरीर की बात है। शरीर के अंगों को बनाने और बनाए रखने के लिये विशेष जरूरत प्रोटीन की होती है, जिसे पोषक द्रव्य भी कहते हैं। इसके अलावा कई प्रकार के नमक, कैल्शियम (चूना), लोहा आदि सभी यह काम करते रहते हैं। एंजिन की तरह मनुष्य शरीर बिना काम किये नहीं रह सकता, वह तो मृत्यु पर ही शान्त होता है, अतः वहाँ तो टूट-फूट और मरम्मत बराबर होती रहती है। जैसे एक मकान का यदि चूना गिर गया है और आपने उसकी परवाह नहीं की तो जल्दी ही ईंट गिरने का *अवसर आ जायगा और फिर दीवार गिर जावेगी।* इसी प्रकार मनुष्य के शरीर की टूट-फूट को भी तुरन्त बनना चाहिये।

मशीन को चलाते रहने के लिये तेल या ग्रीज की जरूरत होती है, नहीं तो मशीन चलते-चलते रुक जावेगी, या जंक लग जावेगी अथवा व्यर्थ की रगड़ से उसके पुर्जे घिस जावेंगे। मनुष्य के शरीर को चालू रखने के लिये भी चर्बी की जरूरत होती है।

मशीन को चलाने के लिये जिस शक्ति की जरूरत होती है वह हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, जिसमें शक्कर और निशास्ता (Starch) मुख्य हैं, के द्वारा पूरी होती है। यह इधन की भाँति है। चूल्हे में जितनी लकड़ी लगाइयेगा, वैसी ही तेज आग होगी। थके हुए शरीर को कार्बोहाइड्रेट से फौरन् शक्ति मिलती

है। चर्बी भी ईंधन का काम देती है। जिसके जलने में ताक़त पैदा होती है।

शरीर में पानी एक बड़ी जरूरी चीज है। बाहर के जीवन में भी पानी कितने काम आता है। पानी, पीते हैं, नहाते हैं, कपड़ा धोते हैं, नदियों में नाव से और समुद्र में जहाज से सामान ले जाते और हम लोग सैर करते हैं। दुनियाँ का दो तिहाई हिस्सा पानी है और शेष पृथ्वी। उसी तरह हमारे शरीर का भी लगभग दो तिहाई हिस्सा पानी है। पानी से शरीर की सफाई होती है, इसी के द्वारा शरीर की गंदगी निकलती है, शरीर के हरएक अंग में इसका बहुत बड़ा भाग पाया जाता है। इसीलिये रोज खाने में और अलग भी हम कितना ही पानी पीते रहते हैं।

विद्वानों का पहले विचार था कि भोजन के अन्दर यही ५ पदार्थ होते हैं परन्तु प्रयोग करके देखने पर और ही कुछ फल मालूम हुआ। मनुष्य का शरीर इतना अमूल्य होता है कि उस पर सब प्रयोग आसानी से नहीं किये जा सकते, अतः जानवरों पर होते हैं। चूहे का एक दिन का जीवन मनुष्य के एक दिन के जीवन के बराबर है। चूहे के साल में चार चार बच्चे होते हैं। एक साल में चार पीढ़ी हो जाती हैं। अतः सरलता से किसी भी प्रयोग का प्रभाव मालूम किया जा सकता है। जैसे वनस्पति घी खिलाने पर मालूम हुआ कि तीसरी पीढ़ी में बच्चे अंधे हो जाते हैं। वैसे ही प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चर्बी, पानी और नमक इन पाँच पदार्थों पर कुछ चूहों को रखा गया उनकी बढ़ती बन्द हो गई और वह जल्दी ही मर गये। अन्य चूहे जिनको दूध भी दिया गया, बढ़ते रहे और जिन्दा रहे। इससे वैज्ञानिकों को पता चला कि जीवन रखने के लिये इन पाँच पदार्थों के अलावा

भोजन का काम काम शरीर की खोई हुई शक्ति को पूरा करना है। इसलिये जिन अवयवों की कमी हो जाती है, वही तत्व खाने के अन्दर होने चाहिये, तभी शक्ति ज्यों की त्यों बनी रह सकती है और बालपन का शरीर बढ़ भी सकता है। जिस प्रकार एक एंजिन लोहा, पीतल आदि धातुओं से मिलकर बनता है और टूट फूट होने पर इन्हीं चीजों की फिर जरूरत होती है वैसे ही हमारे शरीर की बात है। शरीर के अंगों को बनाने और बनाए रखने के लिये विशेष जरूरत प्रोटीन की होती है, जिसे पोषक द्रव्य भी कहते हैं। इसके अलावा कई प्रकार के नमक, कैल्शियम (चूना), लोहा आदि सभी यह काम करते रहते हैं। एंजिन की तरह मनुष्य शरीर बिना काम किये नहीं रह सकता, वह तो मृत्यु पर ही शान्त होता है, अतः यहाँ तो टूट-फूट और मरम्मत बरा बर होती रहती है। जैसे एक मकान का यदि चूना गिर गया और आपने उसकी परवाह नहीं की तो जल्दी ही ईंट गिरने अवसर आ जायगा और फिर दीवार गिर जावेगी। इसी मनुष्य के शरीर की टूट-फूट को भी तुरन्त बनना चाहिये

मशीन को चलाते रहने के [illegible] तेल या चीज होती है, नहीं तो मशीन चल[illegible] जावेगी अथवा व्यर्थ की [illegible] पुर्जे मनुष्य के शरीर को [illegible] लिये भी होती है।

मशीन को [illegible] शक्ति है वह हमारे [illegible] जि (Starch) भाँति है। [illegible] होगी।

की बहुत सी प्रोटीन निकल जाती है और वह कम ताक़त हो जाता है। शाकाहारी भोजनों में दाल और मेवा में सबसे धिक प्रोटीन होती है। आपको यह अवश्य याद रखना चाहिये ; बढ़ने वाले बच्चों को प्रोटीन की बड़े आदमी की अपेक्षा कहीं धिक आवश्यकता होती है। पक्का मकान बनाने के लिये नींव ;री खोदनी ,चाहिये, यदि प्रारंभिक जीवन में अंग ताक़तवर हीं बना तो आदमी नाटा और दुबला रह जाता है तथा बाद में ी भाग कमज़ोर मालूम होते हैं। परन्तु प्रोटीन ऐसी होनी चाहिये ो सरलता से पच सके। साधारण दृष्टि में प्रोटीन की आवश्य-ता निम्नलिखित है।

आयु—पुरुष तथा स्त्री की	ग्राम प्रतिदिन	
१८ से ६० तक का पुरुष	६५	१ छ०
१० से १७ ,, लड़का	८०	१½ ,,
६ से ६ ,, बालक	६०	१ ,,
२ से ६ ,, बच्चा	४०-५०	पौन ,,

यह भी बताया गया है कि शाकाहारी प्रोटीन से जानवर से प्राप्त ोटीन अधिक शक्तिशाली होती है और यह दूध में ही सबसे च्छी प्रकार पाई जाती है। हमारे देश की ग़रीब हालत में यदि बको अच्छा दूध न मिल सके तो मक्नियां दूध भी बहुत लाभ ी चीज़ है क्योंकि उसमें चर्बी के अलावा सभी गुण मौजूद हते हैं।

कार्बोहाइड्रेट के विशेष अंग शक्कर और निशास्ता (स्टार्च, माँड़) हैं, जो कई रूप में पाई जा सकती हैं। यह शरीर को शक्ति पहुँचाने वाला पदार्थ है। यह चावल, मक्का, जौ, गन्ना, आलू,

केले आदि में बहुतायत से पाया जाता है, यह भी खाने का एक आवश्यक अंग है, परन्तु आधिक्य होने से खाने में अन्य चीजों की कमी हो जाती है, और ठीक खूराक नहीं पहुँचती। हमारे देश में बंगाल और मद्रास में चावल खाने की विशेष प्रथा है। पंजाब में गेहूँ अधिक खाया जाता है यही कारण है कि पंजाब के व्यक्ति अधिक शक्तिशाली और मद्रास, बंगाल के अपेक्षाकृत निर्बल होते हैं। यू० पी० में दोनों ही वस्तु खाई जाती हैं, परन्तु राशनिंग के समय में गेहूँ की कमी के कारण चावल भी खाने का एक जरूरी भाग हो गया है। यू० पी० का व्यक्ति साधारण शक्ति वाला होता है। यह जल्दी हज़म होने वाली चीज़ है इसी कारण हमारे घरों में प्रायः लोग कहा करते हैं कि चावल खाने से पेट जल्दी भरता है और भूख जल्दी लगती है।

चर्बी शरीर को गर्मी पहुँचाने का खास काम करती है। यह वनस्पति जानवर तथा नारियल, सरसों, तिल आदि सभी पदार्थों से मिलती है। यों तो मांस, मक्खन, मेवा सब वस्तुओं में चर्बी होती है परन्तु घी तेल विशेष हैं। सोयाबीन भी चर्बी के लिये एक मुख्य चीज़ है। खाने में इसका होना बहुत आवश्यक है। शरीर में कम से कम १ छटाक चर्बी नित्य पहुँचनी चाहिये। ऐसा भी होता है कि ज़रूरत से ज्यादा घी और मेवा आदि खाने से वह शरीर में जमा हो जाती है और विशेषकर वह व्यक्ति जो ऐसा भोजन अधिक करता है, और मेहनत कम करता है मोटा हो जाता है। यह नहीं समझना चाहिये कि मोटा होना शक्ति या स्वास्थ्य की निशानी है। साधारण व्यक्ति प्रायः मोटे आदमियों से अधिक शक्तिशाली होते हैं। वनस्पति घी, तेल आदि में *विटामिन ए की कमी होने से यह घी की भांति लाभ नहीं पहुँचा सकते। लाल खजूर के तेल में विटामिन ए भी बहुतायत से पाया जाता है।*

विभिन्न प्रकार के नमक (मिनरल साल्ट) खनिज पदार्थ खाने के प्रायः सभी पदार्थों में पाये जाते हैं। इनमें कैल्शियम, फास्फोरस और लोहा विशेष स्थान रखते हैं। कैल्शियम दूध, लाल चौलाई, मेथी और सहजने की फली में बहुत पायी जाती है। बच्चों को यह काफी मात्रा में मिलना चाहिये क्योंकि दाँत और हड्डियाँ मजबूत बनाने में यह बहुत सहायक होता है। यदि माँ के शरीर में काफी कैल्शियम नहीं होता तो बच्चे के पैदा होने पर प्रायः उसके दाँत हिलने लगते हैं और हड्डियाँ मुलायम होकर टेढ़ी हो जाती हैं। बच्चा सब कैल्शियम अपने माँ के शरीर से ले लेता है। इसके लिए दूध और हरे साग सबसे अच्छी चीजें हैं। पान में चूना लगाकर खाने से भी कैल्शियम शरीर में पहुँचता है, यही कारण है कि प्रसूता स्त्री को लगे पान बहुत खिलाए जाते हैं।

फास्फोरस प्रायः सभी अनाजों में पाया जाता है। कैल्शियम वाले पदार्थों में प्रायः फास्फोरस रहता है अतः यदि पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम हमारे शरीर में पहुँच गया है तो यह समझ लेना चाहिए कि काफी फास्फोरस भी पहुँच गया है।

खून बनने में लोहा होना बहुत जरूरी है। लोहे की कमी से कई बीमारियाँ हो जाती हैं। गेहूँ का दलिया, पालक, अंडा, किशमिश, दूध, दाल और मांस में यह अधिक होता है। सागों तथा फलों में भी यह पाया जाता है। १५ मिलिग्राम लोहा शरीर में नित्य पहुँचना चाहिए। अनीमिया (या सफेदी) प्रायः खून में लोहे की कमी के कारण हो जाती है और लोहा मिश्रित दवा से लाभ होता है।

उपरोक्त पदार्थों के अलावा विटामिन बहुत आवश्यक वस्तु होती है। जैसे आप मिट्टी, कागज अथवा मोम का पुतला बिल्कुल

आदमी की शक्ल का बनाकर खड़ा कर दीजिए, केवल जान डालने की आवश्यकता हो। कितनी भी कल उसमें लगाइये, परन्तु जान के बिना वह आदमी की तरह नहीं हो सकता। वैसे ही विटामिन बिना खाना निर्जीव होता है। विटामिन का अर्थ ही जान वाला है। खोज करने पर मालूम हुआ कि यह कई प्रकार के होते हैं। विटामिन ए का यदि पर्याप्त प्रयोग नहीं किया जावेगा तो आँखों में कई प्रकार की तकलीफें हो जाती हैं। रतौंधी होना एक साधारण सी बात है जिसके कि प्रारम्भ होते ही यदि विटामिन ए का आधिक्य खूराक में कर दिया जाय तो यह ठीक भी हो सकता है। इसकी कमी से खाल सूखने लगती है और पद्मकंटक (Phenoderma) शुरू हो जाता है। विटामिन ए का सबसे बड़ा ढेर कॉड मछली के तेल में पाया जाता है। आजकल शार्क और हैलीबट मछली से जो तेल निकलता है उसमें भी विटामिन ए बहुत अधिक होता है। परन्तु शाकाहारी भारतीय जनता इसको घी और मक्खन खाकर पूरा करती है। वनस्पति घी में यह नहीं होता है। दूध में भी यह बहुत तेज होता है। परन्तु बहुत आग पर दूध पकाने से या घी को अधिक देर आग पर रखने में यह विटामिन नष्ट भी हो सकता है।

विटामिन बी कई प्रकार का होता है। बी की कमी से बेरी-बेरी बीमारी हो जाती है। जिससे बदन में सूजन आने से कष्ट होता है। यह बीमारी बार-बार विटामिन बी की याद दिलाती है। बेरीबेरी में दिल कमजोर होकर उसकी गति रुकने का भय रहता है। यह चीन, जावा आदि देशों में बहुत फैलती है। अनाज के बाहरी छिलके में यह विटामिन अधिक पाया जाता है, विशेषकर गेहूँ, जौ, दालों में उसना चावल (Parboiled milled) पकाकर छड़े गये, अरवा चावल (Raw milled) कच्चे छड़े

गये में अच्छा होता है। अरवा चावल बनाने में धान छड़ने में विटामिन सब निकल जाता, और उसका मूल्य बहुत कम हो जाता है। मैदा जो गेहूँ को धो-धोकर बनाते हैं विटामिन निकल जाने से कम पाचक हो जाती है। आपने बाजार में दो प्रकार की डबलरोटी देखी होगी, जो बादामी रंग की होती है वह बढ़िया समझी जाती है, और सफेद मैदा (विटामिन विहीन) होने से देर में पचती है। यदि भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक है तो इस विटामिन की अधिक जरूरत होती है। यदि चावल के साथ दाल भी १½, दो छटांक रोज खाली जावे तो इस कमी को पूरा कर देती है। बढ़ते हुए बालकों को विटामिन B, की बहुत जरूरत रहती है। विटामिन बी, आंत, जिह्वा और आँखों को ठीक रखता है। यह दूध, दही, मांस, लिवर, पनीर तथा अंडे में बहुत होता है।

विटामिन C की कमी से स्कर्वी नामक दांतों की बीमारी हो जाती है, और दांतों के खराब होने से खाना पचना भी कठिन होता है। मसूड़े कमजोर होने से बहुत जल्दी दाँतों में खून आने लगता है। विटामिन सी के सेवन से दाँत मजबूत रहते हैं और यकृत का काम सुचारु रूप से चलता है। खून और खाल पर भी इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसकी कमी से जोड़ों में दर्द हो जाता है। कभी-कभी शरीर के किसी हिस्से पर सूजन भी आ जाती है। यह सब ताजे फलों और तरकारियों में पाया जाता है। परन्तु सबसे अधिक आँवला में। आँवले के रस में संतरे के रस से बीस गुना विटामिन सी होता है। और एक आँवला, दो संतरे के बराबर विटामिन सी रखता है। यह फलों से सस्ता होता है और महीनों तक धूप में सुखाकर रक्खा जा सकता है। १६४० में हिसार के दुर्भिक्ष पीड़ित हिस्से में स्कर्वी फैल जाने पर आँवला बहुत लाभ-

दायक सिद्ध हुआ और बहुत से फलों के गरमाने और सुखाने में उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं, परन्तु आँवले में खटास के कारण यह गुण है कि यह नष्ट नहीं होने देता है। इसके गुण बहुत प्राचीन काल से जनता को मालूम हैं। यही कारण है कि आयुर्वेदिक औषधियों में भी यह काम में लाया जाता है। नमक डालकर रखने से भी यह ठीक बना रहता है। पहले आप कुछ मिनटों के लिये इसे गरम पानी में डाल दीजिये फिर नमक मिले पानी में डालकर रख दीजिये। आग पर रख कर उबालने से विटामिन नष्ट हो सकता है।

अनाज में यह विटामिन लगभग नहीं होता, परन्तु चना, मूंग आदि को पानी में २४ घंटे या अधिक पड़ा रहने दीजिये, उसमें अंकुर निकल आवेंगे तब कच्चा ही अथवा थोड़ा पकाकर खाइये, यह विटामिन सी से पूर्ण होने के कारण शक्तिवर्धक होता है। यह फलों से बहुत सस्ता है, अतः इसका लाभ सर्वसाधारण भी उठा सकते हैं।

विटामिन डी का काम हड्डियों को मजबूत करना है। इसकी कमी से बच्चों को रिकेट्स की बीमारी जिसमें हड्डियाँ मुलायम पड़ जाती हैं, हो जाती हैं। स्त्रियों को भी इसी प्रकार की बीमारी (Osteomalacia) हो जाती है। एक आदमी जिसकी हड्डी मुलायम है, लुञ्ज-पुञ्ज की भाँति हो जावेगा। उसके अन्दर चुस्ती और फुर्ती नहीं आ सकती। दाँत भी कमज़ोर रह जाते हैं। दूध, घी, मक्खन, अण्डा, मछली में यह काफ़ी होता है, परन्तु सबसे सस्ता और अच्छा तरीक़ा इसको पाने का धूप है। धूप में रहने से मुलायम हड्डी वाले बच्चे भी तन्दुरुस्त हो जाते हैं। पर्दे में रहने वाली स्त्रियाँ पीले रंग की और कमज़ोर होती हैं। कभी-कभी कुछ हड्डियाँ इस तरह झुक जाती हैं कि शरीर बेडौल हो जाता है, यह सब धूप न

मिलने के कारण होते हैं। घर सदा खुले होने चाहियें ताकि
और हवा आ सके। कुछ मछली के तेल जैसे शार्क और कॉड में
विटामिन ही होता है।

इनके अतिरिक्त और भी विटामिन होते हैं परन्तु उपरोक्त
बराबर मूल्य नहीं रखते।

दायक सिद्ध हुआ और बहुत से फलों के गरमाने और
में उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं, परन्तु आँवले में
कारण यह गुण है कि यह नष्ट नहीं होने देता है। इसके गु
प्राचीन काल से जनता को मालूम हैं। यही कारण है कि आ
औषधियों में भी यह काम में लाया जाता है। नमक डाल
से भी यह ठीक बना रहता है। पहले आप कुछ मिनटों
इसे गरम पानी में डाल दीजिये फिर नमक मिले पानी
रख दीजिये। आग पर रख कर उबालने से विटामिन
सकता है।

अनाज में यह विटामिन लगभग नहीं होता, परन्तु
आदि को पानी में २४ घंटे या अधिक पड़ा रहने दी
अंकुर निकल आवेंगे तब कच्चा ही अथवा थोड़ा पक
यह विटामिन सी से पूर्ण होने के कारण शक्तिवर्धक
यह फलों से बहुत सस्ता है, अतः इसका लाभ सर्वस
उठा सकते हैं।

विटामिन डी का काम हड्डियों को मजबूत करना
कमी से बच्चों को रिकेट्स की बीमारी जिसमें ह
पड़ जाती हैं, हो जाती है। स्त्रियों को भी इसी प्रक
(Osteomalacia) हो जाती है। एक आदमी
मुलायम है, लुञ्ज-पुञ्ज की भाँति हो जावेगा। उसके
और फुर्ती नहीं आ सकती। दाँत भी कमज़ोर रह जा
मक्खन, अण्डा, मछली में यह काफी होता है, पर
और अच्छा तरीक़ा इसको पाने का धूप है। धूप में
हड्डी वाले बच्चे भी तन्दुरुस्त हो जाते हैं। पर्दे में र
पीले रंग की और कमज़ोर होती हैं। कभी-कभी
तरह झुक जाती हैं कि शरीर बेडौल हो जाता है

मिलने के कारण होते हैं। घर सदा खुले होने चाहियें ताकि धूप और हवा आ सके। कुछ मछली के तेल जैसे शार्क और कॉड में भी विटामिन डी होता है।

इनके अतिरिक्त और भी विटामिन होते हैं परन्तु उपरोक्त के बराबर मूल्य नहीं रखते।

अध्याय ४

हम कितना खाना खायें ?

जब मिठाई नहीं मिलती या कम मिली है तो अधिक
आदमी और विशेष कर बच्चे हलवाई की दूकान के सामने
निकलने में ही खुश होते हैं, उसकी सुगन्ध से तृप्ति कर लेते हैं
आपने देखा होगा, बच्चे जब बाजार में मिठाई खरीदने की जि
में सफल नहीं होते तो अपने माँ बाप को इस बात पर राजी कर
हैं कि अच्छा देख तो लें। उनका जी चाहता है कि हर सम
खाने को मिठाई ही मिलती। दाल-रोटी न मिलती तो अच्छा
परन्तु उनका हाल यदि रोज हर समय मिठाई ही मिलने
तो राजा माइडस का-सा हो जावे, जिसको सुवर्ण से बहुत प्रेम
और उसने भगवान् से यही वरदान माँगा था कि प्रत्येक
मेरे छूते ही सोना हो जाय, परन्तु जब उसको यह वरदान मि
गया तब उसको उसकी खराबियाँ मालूम हुईं। एक चीज
तक नहीं मिलती तभी तक उसका लालच रहता है। बाद में उ

जी हट जाता है। उसी प्रकार खाने-पीने में भी परिवर्तन की ब
आवश्यकता होती है। नमकीन, मीठा, खट्टा, तीखा सभी अप
स्थान स्वाद और गुण की दृष्टि से रखते हैं, परन्तु यह जान
आवश्यक है कि किस चीज का हमें आधिक्य करना है अ
किसकी कम मात्रा से काम चलेगा। कम की जगह अधिक च
से प्रायः हानि भी हो जाती होगी। आपने होम्योपैथिक के प्रा
की कहानी सुनी होगी जिसमें मालकिन ने अधिक दवा ख
और नौकरानी ने पुड़िया में लगी हुई दवा ही खाई, नौकरा
जल्दी अच्छी हो गई, इससे मालूम हुआ कि इस दवा की छो
मात्रा जल्दी लाभ पहुँचाती है, इसी कारण होम्योपैथिक में द
बहुत थोड़ी दी जाती है।

यों तो बहुत सी बातें देश, परिस्थिति, जलवायु तथा हर
आदमी की आवश्यकता पर निर्भर होती हैं, ठण्डे देशों के निवा
गर्म चीजों से लाभ उठाते हैं। उनके लिये चाय लाभकारी हो
है। हमारे यहाँ गर्म ऋतु में शर्बत का सेवन चाय से कहीं अ
लाभकारी होता है। हमारे पूर्वज सोमरस का पान करते थे। क
मूल, फल पर निर्वाह करते थे। पकाया हुआ भोजन बहुत क
खाते थे, क्योंकि समय ऐसा था, भोजन की कला अपनी प्रार
अवस्था में थी। धनी जन अधिक ठोस भोजन करते हैं, और ग
साधारण से साधारण भोजन पर निर्वाह करता है। परन्तु फिर
वह जीविका चलाता है। इसी प्रकार देश-देश में भाषा की भ
भोजन और भोजन करने की प्रणाली में अन्तर होता है।
मेज, कुर्सी पर, चीनी आर शीशे के बर्तनों में भोजन करते हैं,
पीतल, काँसी आदि के बर्तनों में, कहीं पत्तों पर और कहीं चाँ
सोने के बर्तन भी काम में लाये जाते हैं। जमीन पर आ
बिछाकर बैठने की प्रथा भारत में पाई जाती है।

खाने में हमारी दृष्टि से अच्छे या बुरे का गुण अवगुण होता है। परन्तु विज्ञान और स्वास्थ्य की दृष्टि से उसमें अन्य गुण होते हैं। उसके गुणों के परिमाण को कैलरी कहते हैं। कैलरी की मात्रा प्रत्येक मनुष्य के रहन-सहन की जलवायु और कार्य की मात्रा पर निर्भर होती है। प्रायः देखा गया है कि शारीरिक काम करने वाले तौल में अधिक भोजन करते हैं और मानसिक काम करने वाले कम। यह भी कहावत है कि 'रूखा सो भूखा' जिनके खाने में चिकनाई अथवा चर्बी अधिक होती है वह तौल में कम भोजन करते हैं। दूसरे जन अपने शरीर की गर्मी चर्बी के बदले कार्बो-हाइड्रेट से पूरा करते हैं। एक को मस्तिष्क के भोजन की आवश्यकता होती है और दूसरे को शरीर के अन्य अंगों के लिये। दिन भर आराम करने वाले व्यक्तियों को कम कैलरी की जरूरत होती है। बढ़ते हुए बच्चों को अधिक।

एक साधारण व्यक्ति के लिये २४०० कैलरी नित्य काफी होती है। हल्के कार्य के लिये ७५, साधारण के लिये ७५ से १५० तक और कठिन कार्य के लिये १५० से ३०० तक कैलरी प्रतिघंटा अधिक मिलनी चाहिए। गर्म देशों में इसमें १० प्रतिशत कम की मात्रा ठीक रहती है। साधारण भारतीय के लिये २५००-२६०० कलरी और कठिन कार्य करनेवाले के लिए २८०० से ३००० कैलरी प्रति दिन पर्याप्त होती है। साधारण स्त्री के लिए २१०० कैलरी की आवश्यकता होती है। कम शक्ति या अधिक शक्ति का भोजन करने से बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। आपही सोचिये कि बिना जरूरत यदि आप गुब्बारे में हवा भरते ही जायेंगे तो वह फट जायेगा और यदि कम हवा भरी जावेगी तो वह व्यर्थ की चीज रहेगा या भट्टी में जरूरत से ज्यादा कोयला डाल दोगे तब भी वह बुझने लगेगी और कम डालने पर भी यही हाल होगा।

यह भी ठीक है कि खाने में चर्बी, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, मिनरल सॉल्ट, पानी तथा विटामिन सभी की आवश्यकता होती है, परन्तु उनको किसी भी मात्रा में खाने से काम नहीं चल सकता। जैसे तुमको मालूम है कि वर्णमाला के अक्षरों के मिलाने से शब्द बनते हैं परन्तु बिना सोचे यदि चाहे जो अक्षर एक पास रखकर यह समझें कि शब्द बन गया तो ऐसा नहीं हो सकता। हमारे यहाँ भोजन के विशेष ढंग निश्चित हो गये हैं। धनी व्यक्तियों के यहाँ अनेक प्रकार के भोजन बनते हैं—और दरिद्रों के यहाँ कम प्रकार के, परन्तु इसका तात्पर्य यह नहीं कि कई प्रकार के भोजन होना उसका गुण बढ़ाता है। कभी-कभी इन्हीं कई चीजों के कारण बदहजमी, पेट में दर्द और यहाँ तक कि ज्वर भी हो जाता है। चाट की दूकान पर बैठकर लोग उसको इतनी अधिक मात्रा मे मसाला डलवाकर खा लेते हैं कि नाक और आँख तक से पान निकलता है, हुचकी आती है, मुँह लाल हो जाता है, फिर भी उ छोड़ नहीं सकते। अन्दर जलन होने लगती है क्योंकि पाचन अवयवों को बहुत अधिक परिश्रम करना पड़ता है, इसी प्रका बहुत अधिक बर्फ डाला हुआ ठण्डा पानी पीने की आदत, जलन हुआ गर्म दूध पीना या खाना खाना सभी एक समान आदतें जो दुःखदायी होती हैं।

तौलकर खाना खाने वालों में इटली के डाक्टर सन्क्टोरिय (Sanctorius) की कहानी सबने पढ़ी होगी। वह तराजू बैठकर खाना खाता था। अपने प्रयोग से जानने के बाद उसको कितना खाना खाना चाहिये, एक तरफ स्वयं बैठ ज थे और दूसरी तरफ अपने बोझ के तथा जितना खाना उसको खान चाहिये उतने बाँट रखकर खाना शुरू करता था, जब सुई बराब आ जाती थी तो खाना समाप्त कर देते थे। यह सुनकर साधारण

आदमी तो हँसेगा और सब उस पेशा पर भी नहीं
यहाँ तो तौल-नापकर खाना खाने और खिलाने का
जाता है। वैसे तो राशनिंग के युग में खाने की
तौलकर ही मिलती हैं। परन्तु सम्पूर्ण खाना जब तै
के रूप में आता है तब तौलकर नहीं खाया जाता है
खाना कभी अधिक और कभी कम खाया जाता है
वर्ष में खाना ही इतनी पर्याप्त मात्रा में बहुत लोगों
अधिक खाने का तो प्रश्न ही नहीं आता। मेजर मे
रिपोर्ट में लिखा था कि भारतवर्ष में केवल ३६ प्र
ठीक खूराक पाते हैं, ४१ प्रतिशत खराब और २०
रद्दी खाना या कम खाना पाते हैं। मि० G. K. गे
था कि भारत के ६-७ करोड़ व्यक्ति यह नहीं जा
शान्त होना किसको कहते हैं, क्योंकि उन्हें पेट भर
नहीं मिला। खाना जब पर्याप्त मात्रा में मिलता है तो
के अन्दाज से खाया जाता है। भूख के अतिरिक्त खा
का बनता है, या रुचिकर है, उस पर भी आश्रित है
आकर्षक नहीं है, अथवा हमारी पसन्द के अनुसार
तो कम खाया जायेगा। कुछ लोग हमारे यहाँ अभ्या
इतना लचीला बना लेते हैं कि एक बार बहुत अधिक
फिर यदि वह एक दिन और न खायें तो उनके शरीर प
प्रभाव नहीं पड़ता। ठीक भोजन और व्यायाम
चमक रहती है जो अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है
आँखों से पता चलता है कि आदमी का शरीर और
निर्बल खाना खाने से आदमी की आँखें गड्ढे में

साधारण भोजन का अन्दाज सरकारी बुलेटिन २३ में इस प्रकार दिया है—

चावल	१५ औं०
दूध	१ औं०
दाल	१ औं०
बैंगन	१ औं०
भिंडी	·५ औं०
चौलाई	·२५ औं०
तेल मीठा	·५ औं०

इस खाने को शक्ति की दृष्टि से इस प्रकार देखा जायगा।

प्रोटीन	२८ ग्राम
चर्बी	१६ ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	३४७ ग्राम
कैलरी	१७५० ग्राम
कैलशियम	·१६ ग्राम
फास्फोरस	·६ ग्राम
लोहा	८ मिलीग्राम
विटामिन ए (International units)	५०० ,,
,, बी ,,	१६० ,,
,, सी	१५ मिलीग्राम

यह माना जो कि हम बहुत से भारतीय खाते हैं कम खुराक का है और परिवर्तन करने की आवश्यकता है। इसमें यह सुधार हो सकते हैं।

चावल			१० औं०
बाजरा			५ औं०
दूध			८ औं०
दाल अरहर	१ औं०		३ औं
दाल उर्द	२ औं०		
तरकारी	६ औं०	बैंगन	२ औ
		भिंडी	१ औ
		परवल	१ औ
		ग्वार की फली	१ औ
		सहजन	१
हरी साग	४ औं०	सहजन	१
		पालक	१
मीठा तेल	२ औं०		
फल	२ औं०	आम	१ औं०
		केला	१ औं०

शक्ति की दृष्टि से इस खाने में निम्नलिखित गुण हैं।

प्रोटीन	७३	ग्राम
चर्बी	७४	ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	४०८	ग्राम
कैलरी	२५६०	"
कैलशियम	१·०२	ग्राम
फास्फोरस	१·४७	ग्राम
लोहा	४४·००	मिलीग्राम

विटामिन ए (International units)		७००० से ऊपर
,,	बी	४०० ,,
,,	सी	१७० मिली ग्राम लगभग

उपरोक्त खानों में परिवर्तन भी किए जा सकते हैं जैसे बाजरा और चावल के बदले गेहूँ बहुत अच्छी चीज रहेगी। यदि चावल अधिक खाया जाय तो उसके साथ दूध, हरे साग, फल आदि की अधिक आवश्यकता होगी, परन्तु दूध, फल बहुत मँहगी चीजें होती हैं। परन्तु दूध के बदले मखनिया दूध का भी प्रयोग किया जा सकता है, उसमें चरबी के अलावा और सब चीजें मौजूद रहती हैं, चर्बी की कमी को तेल के द्वारा पूरा किया जा सकता है। दालों को भी काफी काम में लाना चाहिए विशेषकर चावल खाने वालों को। क्योंकि चावल में कार्बोहाइड्रेट अधिक होते हैं, और उसके खाने वालों में गेहूँ खाने वालों की बनिस्बत प्रोटीन कम मिलती है, उसकी कमी दाल से पूरी हो जाती है। हरे साग और फल यह दो चीजें भी खाने का बहुत बड़ा आवश्यक अंग हैं। यदि संतरा, मौसमी काफी न मिल सकें तो टमाटर का ही सेवन करना चाहिए। केला फल भी अच्छा होता है। सेब, नाशपाती भी लाभदायक फल हैं। रसदार आम उत्तम फल है। मेवा में चर्बी काफी होती है, अतः उसकी अधिकता नहीं करनी चाहिए। मूँगफली बढ़िया मेवा है, परन्तु थोड़ी मात्रा में बहुत लाभकारी होती है। खाने की कमी को पूरा करने के लिए वैज्ञानिक रीति से तैयार किए हुए विटामिन, लोहा, कैल्शियम आदि सब मिलते हैं और फायदा पहुँचाते हैं, परन्तु इतने मँहगे हैं कि दवा के रूप में ही काम में आ सकते हैं, कोशिश करके भोजन

को ही संपूर्ण होना चाहिए। हमारे यहाँ बहुत से लोग जो अच्छे से अच्छा खाना खा सकते हैं और जिनके सामने रुपये का सवाल नहीं है, उनको एक तो यह नहीं मालूम कि क्या खाना चाहिए और दूसरे वह स्वाद पर अधिक आश्रित रहते हैं, शक्ति की अधिक परवाह नहीं करते। बहुत सी स्वादिष्ट चीजें हानिकारक होती हैं और कुछ हानि नहीं पहुँचाती तो विशेष लाभ भी नहीं होता। लाभदायक वस्तुओं को स्वादिष्ट बनाकर खाना सबसे अच्छा है।

बच्चों को प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि वह बढ़ते रहते हैं, शारीरिक दौड़ धूप अधिक करते हैं, अतः उनको शक्तिवर्धक चीजों की अधिक आवश्यकता है। चर्बी का काम गर्मी पैदा करना है अतः ठण्डे देशों और ठण्डे मौसम में इसकी अधिक आवश्यकता होती है। हम लोगों को इस बात का अनुभव है कि सर्दी के दिनों में हमारे हाथ-पैर तथा ओठ मुँह सब फटने लगता है, और खुरकी मालूम होती है। तेल ग्लिसरीन आदि लगा कर हम उसे ठीक करते हैं। अतः पता चलता है कि शरीर को चर्बी की अधिक आवश्यकता है। विदेशियों के खाने में तथा साधारणतया अपने देश में मुसलमानों के खाने में प्रोटीन बहुत होती है और हिन्दुओं के खाने में कार्बोहाइड्रेट, यही कारण है कि उनको बीमारी देर में सताती है और वह अधिक साहसिक और ताक़तवर होते हैं, विदेशों में उन्नति होती जाती है और हम शक्तिहीन खाना खाकर किसी नए कार्य को करने का उत्साह नहीं रख सकते। हमारे खाने का प्रभाव हमारे नैतिक जीवन पर भी पड़ता है। अस्वस्थ मनुष्य कार्य न कर सकने के कारण अपना समय किसी व्यसन, जैसे जुआ खेलना, में पड़कर बिताता है, ताकि वह अपनी नित्य की बीमारी को भूला रहे।

उस व्यक्ति को समाज भी अपने में सम्मिलित करना नहीं चाहता, क्योंकि यह समाज के लिए हानिकारक है। इसी प्रकार उसका नैतिक पतन हो जाता है। अतः खाने में सावधानी रखने की विशेष आवश्यकता है।

बड़े होकर कोई विशेष बीमारी अथवा दुर्बलता का सामना न करना पड़े, इसके लिये शिशु अवस्था से ही माता को ध्यान रखना चाहिये। ऐसी माता की खुराक बहुत अच्छी होनी चाहिये ताकि बच्चा उसकी शक्ति ले ले और माँ कमज़ोर न रह जाये। माँ का दूध न मिलने पर गाय का दूध दिया जा सकता है क्योंकि छोटा बच्चा बहुत कोमल होता है यदि दूध में कुछ भी गंदगी होगी तो वह सहन नहीं कर सकेगा, बाज़ारों में जो डिब्बे का दूध मिलता है वह उससे अच्छा रहता है, जिसको बहुत साफ़ बर्तन में उबलते पानी में बनाना चाहिये। दूध के बर्तन, बोतल आदि गरम पानी से खूब साफ़ करना चाहिये। इसके साथ विटामिन सी की कमी पूरी करने के लिये, या ताजगी लाने के लिये, मीठा नीबू, संतरा, मौसमी अथवा आम का रस देना चाहिये। विटामिन डी की कमी पूरी करने के लिये काड मछली का तेल दिया जा सकता है। हमारे यहाँ बंगाल आदि में यह प्रथा बहुत है कि बच्चे के शरीर में सरसों का तेल लगाकर उसको हल्की धूप में लिटा देते हैं, इस प्रकार उनको विटामिन डी मिल जाता है और उनकी हड्डियाँ मजबूत होने से रिकेट की बीमारी नहीं होती। कमजोर बच्चे जिन्दगी में उच्च कार्य करने लायक नहीं होते और शीघ्र ही किसी बड़ी बीमारी का शिकार हो जाते हैं।

कैलरी के हिसाब से शिशुओं की आवश्यकता निम्न प्रकार की है।

पहला सप्ताह	—	२००	कैलरी
पहला महीना		२४०	,,
दूसरा ,,		४००	,,
तीसरा ,,		४५०	,,
५ वाँ ,,		६००	,,
८ वाँ ,,		७००	,,
१२ वाँ ,,		८००	,,

अध्याय ५

हम खाना कैसे खायें ?

कंद, मूल, फल ही हमारे आदिम पूर्वजों का भोजन था। उस-समय खाना पकाकर भी तैयार किया जा सकता है इसका किसी को ज्ञान नहीं था। जानवरों को भी मार कर कच्चा ही खाते थे। समय बीतने पर दो पत्थर रगड़कर आग जलाना सीखा और फिर लकड़ी कोयलों का चूल्हा और अब गैस और बिजली की अँगीठियों पर खाना बनता है। विज्ञान ने काम कितना सरल कर दिया है। उसी से फास्फोरस का अन्वेषण होने पर दियासलाई बन गई जो घर-घर दिखाई पड़ती है और जिससे एक क्षण में आग जलाई जा सकती है; क्योंकि बहुत से खाद्य पदार्थ, आवश्यकता नहीं वरन् स्वाद के कारण खाये जाते हैं, प्रायः खाना पकाकर खाने की प्रथा बढ़ती गई। एक ही वस्तु को अनेक प्रकार से और अनेक चीजें मिलाकर कई प्रकार की बना लेते हैं। प्रत्येक समाज

भोजन पकने पर स्वादिष्ठ हो जाता है, परन्तु लाभकारी और गुणकारी भी होता है या नहीं यह विचारणीय विषय है। कुछ विद्वानों का मत है कि प्रकृति के छिपे हुए खाने में हस्तक्षेप करने के ही कारण हम लोगों को इतनी बीमारियों का सामना करना होता है, मनुष्य का जीवन छोटा होता है। यदि हम अपने जीवन को फिर उसी प्रकार बना लें तो हम फिर अधिक हृष्ट-पुष्ट और दीर्घजीवी हो सकते हैं। उनका कहना है कि खाने की वस्तुओं को पकाने से और मसाले आदि मिलाकर खाने से उसके गुण नष्ट हो जाते हैं, और वह हानिकारक हो सकते हैं, परन्तु यदि देखा जाय तो खाना पका लेने मे बहुत से लाभ हैं।

वर्तमान विज्ञान बताता है कि प्रत्येक वस्तु में किसी न किसी प्रकार के कीटाणु होते हैं और प्रायः वह इतने छोटे होते हैं कि साधारण दृष्टि से देखे भी नहीं जा सकते। यदि आप अणुमापक यंत्र से एक बूँद पानी को देखें तो उसके ६००० गुने रूप में सैकड़ों कीटाणु चलते हुए दिखाई देंगे। यह उसी पानी की एक बूँद है जिसे हम बहुत साफ समझकर पीते हैं, परन्तु यह आवश्यक नहीं कि वह हानिकारक ही हों। यद्यपि खाने की अनेक वस्तुओं जैसे हरी तरकारी, मांस, दूध आदि में हानिकारक कीटाणु अक्सर पाये जाते ह। दूध यदि गंदे स्थान पर दुहा जाता है; वर्तन साफ नहीं है, अथवा बीमार गाय का है तो उसमें विषैले कीटाणु अवश्य मौजूद होंगे। पका लेने से, आग की ताप से वह कीटाणु नष्ट हो जावेंगे और सेवन करने वाले मनुष्य को किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचा सकेंगे। किसी भी महामारी के दिनों में डाक्टर इस बात का प्रचार करते हैं कि पानी को उबालकर पीओ। उबलते हुए पानी से खाना बनाओ इत्यादि। इसका यही अर्थ है कि पानी से, हवा से अथवा खाने से हो कीटाणु शरीर में पहुँच सकते हैं, यह

चीजें यदि साफ हों तो बीमारी न फैलने पावे। पानी उबालने से सब कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

फल तथा कुछ अन्य चीज़ों को छोड़कर जैसे भीगे हुए चने, हरी मटर आदि सभी खाये जाने वाले पदार्थों का कच्चा खाना भी बहुत कठिन होता है। जौ, गेहूँ, चावल, बाजरा, करेला, अरवी आदि कच्चे नहीं खाये जा सकते। जानवर तो इसको खा सकते हैं, परन्तु आदमी अपने खाने को खाने योग्य बनाकर खाता है, ऐसा जिससे पेट भी भरे और स्वाद भी हो। पका लेने से स्वादिष्ट हो जाता है इस कारण भी प्राकृतिक पदार्थों को उसी रूप में खाना संभव नहीं मालूम होता है।

इसके अतिरिक्त बहुत से खाद्य पदार्थ पका लेने से पाचक हो जाते हैं। कच्चा मांस साधारण व्यक्ति कठिनता से पचा सकता है। यों तो मुसीबत में पड़ जाने पर जब कुछ खाने को नहीं होता और भूख आदमी को खाने दौड़ती है तो अच्छा, खराब, कच्चा, पक्का भी खाया जाता है। संसार में अब भी कुछ जातियाँ ऐसी हैं जो जानवर को मारकर और मछली पकड़कर कच्ची ही खा जाते हैं, और यदि अधिक किया तो केवल आग में भून लेते हैं। प्रोटीन की आधिक्य वाली अन्य चीजें भी जैसे दालें कच्ची खाने से हज़म नहीं हो सकतीं। थोड़ी बहुत खाई जा भी सकती है, परन्तु पेट भर कर नहीं। चीजें पकाकर खाने से जल्दी हज़म हो जाती हैं। मांस पकने पर पहले से मुलायम हो जाता है। कच्चा बड़ा कठिन होता है।

खाने की चीज़ों को पका लेने से कई प्रकार के खाने बनाये जाते है। आलू कच्चा नहीं खाया जा सकता, पकाकर उसकी कई तरह की तरकारी बनती हैं, नमकीन तलकर चिप्स बनते हैं, मीठा हलुआ बनता है, चाट में चॉप्स बनती हैं। चावल मीठे, फीके, नमकीन

तहरी, खिचड़ी आदि सभी प्रकार के बनाए जाते हैं। इसके साथ शकर, मेवा या अन्य तरकारियाँ या मसाले मिलाते हैं। इन चीजों के मिलाने से स्वाद तो तरह तरह का हो ही जाता है, साथ ही भोजन लाभकारी भी अधिक हो जाता है। जैसे चावल की आलू, टमाटर, मटर, मेवा आदि मिलाकर जो तहरी बनाई जावेगी उसमें चावल के कारण कार्बोहाइड्रेट, मेवा तथा घी और मेवा से चर्बी, तरकारियों से विटामिन सी आदि मिल सकता है। खाली चावल खाने से कार्बोहाइड्रेट ही मिल सकेंगे। इस प्रकार मिश्रित खाने से अनेक गुणकारी चीजें मिल जाती हैं, जो कच्चे खाने से नहीं मिल सकतीं।

पकाए हुए खाने में अनेक गुण होते हुए भी उसके गलत तरीके से उसके गुण नष्ट भी हो सकते हैं। उबाला हुआ पानी गुणकारी होता है, परन्तु उसको ठण्डा करके पी सकते हैं, जलता हुआ न तो पी ही सकते हैं, और पी सकने पर कष्टदायी होता है। दूध को आप बहुत तेज आग पर बहुत देर तक उबाल कर औटाइये उसका विटामिन ए नष्ट हो जावेगा लेकिन खोए और रबड़ी होता है जिसके कारण हम लोग साधारणतया यह कहते हैं कि चीजें भारी होती हैं और देर में हजम होती हैं। घर गृहस्थी सफाई से काम करने वाली स्त्रियाँ हरे सागों को सफाई से धोकर उबाल लेती हैं और साग निचोड़ कर पानी फेंक देती हैं। उसका फूजा रह जाता है और अच्छा हिस्सा जिसमें minera Salts आदि होते हैं, फेंक दिया जाता है। जरूरत से कम या ज्यादा पकाना दोनो हानिकारक होगा जैसे जली या अधपकी रोटी। दोनो को ही खाना और हजम करना कठिन होता है। खाने को ऐसे पकाना कि उसके गुण नष्ट न हों और स्वादिष्ट बना देना भी एक कला है।

जाते हैं। परन्तु बाद में गरम पानी से धो कर फेंक डालना चाहिये खाना बनाने का कमरा भी साफ जगह पर होना चाहिये जिसमें हवादार खिड़कियाँ हों। अन्यथा खाना बनाने वाले के स्वास्थ्य पर धुँआ आदि का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। रसोई घर में सदा काफी रोशनी होनी चाहिए। अँधेरे में होने से खाने पर कीटाणु बहुत जल्दी प्रभाव डालते हैं, धूप आने के कारण वह सब नष्ट हो जाते हैं। खाना बनाने वाले को बहुत साफ होना चाहिये। नाखून कटे हुए हों, और खाना छूते समय हाथ हमेशा साफ हों। कपड़े साफ हों, नहीं तो मक्खी, चींटी आदि उस गंदगी को लेकर खाने में रख देती हैं। खाना इस प्रकार रक्खा जाय कि यह सब कीड़े न पहुँच सकें, जाली की अलमारियों में, जिनके पाये पानी की कटोरियों में रक्खे हों, रखना चाहिए ताकि चींटा चींटी वहाँ तक न पहुंच सकें। गोदाम में भी आवश्यकता से अधिक सामान न रखना चाहिये और उसका प्रायः निकाल कर धूप में रखते रहना चाहिये। अधिक सामान रखने से उसके उठाने रखने में कठिनता होती है और वह खराब होने लगते हैं। कई साल के पुराने गेहूँ आदि में यदि घुन न भी लगें तो उसमें ताज़गी कम होती चली जाती है। इन चीजों को बहुत साफ करके काम में लाना चाहिये।

ताजा खाना सबसे अच्छा होता है। उसमें स्वाद और गुण दोनों मौजूद रहते हैं। पकाया हुआ भोजन यदि रख दिया जावे तो बहुत जल्दी खराब हो जाता है। परन्तु यदि ऐसी सुविधा न हो सके तो उसको बहुत अच्छी तरह ढक कर रखना चाहिये। ऐसी महामारियों के दिनों में जैसे हैजा या जब कभी घर से या पास पड़ोस से किसी को टाइफाइड या पेचिश की बीमारी हो, तब रक्खा हुआ भोजन हानिकारक हो सकता है। गरम खाने पर यदि कीटाणु आक्रमण भी करते हैं तो वह नष्ट हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त ताजा खाना

मस्तिष्क के लिये बहुत अच्छा है, बासी या रक्खे हुए भोजन करने से ताजगी शरीर में नहीं रहती और काम करने में चुस्ती के बदले सुस्ती आती है। परन्तु बहुत जलता हुआ भोजन करना भी हानिकारक होता है।

हमारे यहाँ गावों में भी गाँव वाले दिन भर खेतों में काम करके संध्या समय घर पर आते ही भोजन कर लेते हैं, फिर जाड़े के दिनों में आग जलाकर और गर्मी मे बाहर मैदान मे इकट्ठा होकर हुक्का पीकर, कुछ बातचीत करते अथवा आल्हा गाते हैं। यह उनके आनन्द का एक समय होता है। आपपास बैठ कर एक दूसरे की संगति का लाभ उठाते हैं, और दिन भर की थकान मिटाते हैं। खाना खाते ही एकदम पढ़ने लिखने की आदत खराब है, क्योंकि शरीर की शक्ति खाना पचाने में लगी हुई है, दिमाग का काम करने से विभक्त हो जायेगी। न खाना ही ठीक से पच सकेगा और न दिमाग ही पढ़ने में पूरा ध्यानस्थ हो सकेगा। उस समय कुछ लिखने या मनन करने का प्रयास करना ऐसा ही है जैसे उल्टी हवा में नाव को ले जाना, उसमें दुगनी मेहनत करने पर आधी रफ्तार से नाव जाती है, और हवा के साथ आधी मेहनत पर दुगनी रफ्तार से नाव जाती है। अतः मस्तिष्क का काम तभी करना ठीक होता है जब व्यक्ति के अंग अन्य कार्य करने से थकित न हों।

खाने की क्रिया भी सफाई के साथ होनी चाहिये। यदि आप मेज़ कुर्सी पर भोजन करने के आदी हैं तो याद रखिये कि मेज़ का कपड़ा बहुत साफ हो, यदि उसमें पहले दिन की कुछ जूठन पड़ी है, तो मक्खी आज के खाने को भी गंदा कर देंगी। सफाई इतनी अधिक हो कि मक्खी वहाँ आने की हिम्मत ही न करे। खाना सिर्फ परसते समय या खाते समय खोला जाय अथवा ढका रहे। खाना रखने के बर्तन बहुत साफ हों। यदि कई आदमी एक ही

बर्तन में खाना खा रहे हों तो एक ही बर्तन में कोई रसदार साग न हो वैसे तो एक ही थाली में से खाना खाना सदा हानिकारक होता है, इसमें दांतों की बीमारी जैसे पायरिया बहुत जल्दी होता है। क्षय-रोग भी एक से दूसरे को बहुत जल्दी लगता है। जहाँ तक हो खाना अलग बर्तनों में ही खाना चाहिये। बर्तन चीनी, शीशे अथवा ऐसी धातु के हों जो सरलता से साफ हो सकें। नकाशी किये बर्तनों में गंदगी भर जाती है, और उन्हें साफ करना कठिन हो जाता है। अलूमिनियम के बर्तन भी कुछ पुराने होने पर ठीक से साफ नहीं किये जा सकते। बर्तनों को सोडा और गरम पानी से साफ करना भी अच्छा होता है। हमारे देश में जमीन पर आसन, चटाई अथवा पाटा विछाकर खाना खाने की प्रथा अधिक प्रचलित है। उस अवस्था में इस बात का अवश्य ध्यान रहे कि थाली अपने से ऊँची जगह पर हो। इससे बैठने में शरीर को अधिक बेकार झुकना नहीं पड़ता, जिससे उसका रूप नहीं बिगड़ता।

खाना खाते समय साथ में खाना खाने वालों से बातचीत अवश्य करिये, परन्तु बातचीत में खाने को न भूल जाइये। उस समय खाना ही मुख्य कार्य होना चाहिए और बातचीत गौण कार्य। पाश्चात्य देशों में खाना खाने के बाद, बर्तन हटा दिये जाते हैं और तब कुछ क़िस्से कहानी कहने और सुनने की प्रथा है। इससे बड़ा लाभ होता है। आपका दिमाग़ तथा शरीर खाना खाने के तुरन्त बाद ही कठिन परिश्रम से बचा रहता है। यदि आप खाना खाते ही तुरन्त उठ खड़े होंगे तो उसके बाद ही किसी न किसी कार्य में लग जायेंगे। आजकल के तीव्र चलने वाले युग में फ़ुरसत तो लेने से मिलती है। रात को खाना खाते ही आप लेट या सो नहीं जाते। खानाखाते ही सो जाने से खाने की प्रणाली को

उसको पचाने के लिए कठिन परिश्रम करना पड़ता है। जिसके कारण न तो नींद ही अच्छी तरह आती है और न खाना ही ठीक से पच सकता है। रेल में खाते हुए हमने और आपने बच्चों और बड़ों सबको देखा होगा। इसमें लोग विशेष आनन्द का अनुभव करते हैं, परन्तु एक तो रेल की यात्रा से वैसे ही थकान होती है, इस कार्य से पाचन शक्ति और भी कमजोर हो जाती है। यही कारण है कि यात्रा के बाद प्रायः अस्वस्थता आती है। कुछ लोग बच्चों को रात को भी जगाकर खिलाते हैं या सोते से उठाकर दूध का गिलास मुँह को लगा देते हैं। रात को पेट के काम करते रहने से टूटी नींद आती है और स्वप्न दीखते हैं तथा सबेरे आदमी थका हुआ उठता है, खाना खाने की इच्छा नहीं होती। जो लोग ठीक समय पर खाना खाते और दिन भर ठीक परिश्रम करके रात को लेटते हैं तो उन्हें पता नहीं चलता कब नींद आई और कब सबेरा हुआ। और बहुत से धनी व्यक्ति पेट की खराबी और अधिक आराम आदि के कारण बहुत देर तक करवटें बदलते रहते हैं, फिर भी नींद नखरे करती है।

भोजन का समय निश्चित रहने से बहुत फायदा होता है। बिना समय अथवा खाने के समय के बीच-बीच में खाते रहने से भोजन ठीक से नहीं पचता और पाचन शक्ति खराब होकर पेट की बीमारियाँ शुरू हो जाती हैं। उदाहरण के लिये यदि आपने आग पर दाल पकाने के लिये रक्खी है, और हर १० मिनट बाद उसमें थोड़ी कच्ची दाल डालते रहेंगे तो आप उसे कितनी ही देर में उतारें, दाल सदा कुछ अधपकी और कुछ कच्ची रहेगी। यह दाल कभी भी ठीक खाने लायक न बन सकेगी। इसी प्रकार आपने अभी खाना खाया है, वह पचना शुरू हो गया, एक घंटे में जब वह अधपचा हो गया तब आपने और खाना खा लिया, तो शरीर उसे ठीक से कैसे पचा

होता है। उन्होंने प्रातःकाल का समय हमेशा सोने में व्यतीत किया था, अतः उनके लिये तो ६-१० बजे ही सवेरा होता था। प्रातःकाल की सुन्दरता सुनते-सुनते उन्होंने भी एक बार उसका अनुभव करने की कोशिश की और साढ़े आठ बजे ही सोकर उठ गये। उठकर जब धूप खिली हुई देखी तो प्रातःकाल समझकर उसकी सुन्दरता का अनुभव करने की कोशिश की, उसका वर्णन करने लगे, परन्तु और लोग इस पर बहुत हँसे।

खाना मौसम के अनुसार भी खाना चाहिये, अन्यथा स्वास्थ्य खराब होने की संभावना रहती है। गर्मी में गर्म चीजों का अधिक सेवन हानिकर होता है। जैसे भारतीय गर्मी में मेवा या चाय की अधिकता, और ठण्डे मौसम में शर्बत की अधिकता। ठण्डे मौसम में थोड़ा अधिक खाना इतना हानि नहीं करता जितना गर्मी में। गर्मी में बहुत हल्का भोजन करना चाहिये, क्योंकि गर्मी के कारण शरीर के अंग शिथिल होकर अधिक कार्य करने में असफल होते हैं। स्वस्थ रहने के लिये उपरोक्त बातों को ध्यान में रखना चाहिये।

अध्याय ६

क्या पियें ?

पानी हमारी बड़ी जरूरतों में से है और इसको हम कई तरह से अपने शरीर में पहुँचा देते हैं। शर्बत, दूध, चाय, काफी, शराब आदि अनेकों चीजें हैं। खाने के साथ पीने की चीज होना जरूरी है। चीन को छोड़ कर सबसे अधिक चाय हिन्दुस्तान में ही पैदा होती है। इसके पीने का प्रारम्भ भी चीन से ही हुआ, परन्तु अब ठण्डे देशों में इसका पीना अनिवार्य सा हो रहा है, और अब हिन्दुस्तान में भी इसकी आदत बढ़ रही है। १६४५ में भारतवर्ष में ५३२३०० पौंड चाय पैदा हुई। इसका सेवन कुछ तो संगति के प्रभाव के कारण प्रारम्भ हुआ, दूसरे यह भी मानना होगा कि दूध की कमी के कारण ऐसा किया गया क्योंकि इसमें दूध की मात्रा बहुत कम और पानी की अधिक होती है। समय और परिस्थिति के कारण ऐसा हुआ यह तो सच है परन्तु हरएक चीज को काम में लाने के पहले उसकी अच्छाई बुराई को जान

लेना भी उतना ही जरूरी है। आपने ऐसे व्यक्ति भी देखे होंगे जिनको हर घंटे एक प्याले चाय की जरूरत होती है, नहीं तो उनको ऐसी थकान मालूम होती है कि वह कुछ भी काम नहीं कर सकते। चाय पीने पर वह स्वस्थ होकर फिर बहुत फुर्ती से काम करते हैं और उनका यह ख्याल है कि चाय पीने से उनकी थकान मिट जाती है। यह बात कुछ हद तक ठीक भी है मगर यह सब तभी तक हो सकता है, जब कि किसी चीज को हम साधारणतया काम में लावें। यदि आप चाय तो क्या दवा को भी दिन भर खाने लगेंगे तो वह आपके शरीर का एक हिस्सा बन जावेगी और जैसा असर वह दवा की तरह दूसरे व्यक्तियों पर करेगी, वह आप पर नहीं कर सकती। चाय का भी यही हाल है। थोड़ी मात्रा ली गई चाय फुर्ती जरूर पैदा करती है, परन्तु वह क्षणिक होती है। यह जरूर है कि मादक वस्तुओं की तरह चाय की क्षणिक उत्तेजना के बाद सुस्ती तुरन्त ही नहीं आजाती। यह बात आपने अक्सर देखी होगी कि जिस चीज की आप आदत डाल लेते हैं यदि वह एक बार भी आपको नहीं मिलती तो बहुत बुरा लगता है और नशीली चीजों की तो यह विशेषता है कि यह बढ़ती हो जाती हैं। समय पर चाय मिलने में यदि जरा भी देर हुई कि सुस्ती मालूम होने लगी। कुछ लोग सवेरे आँख खोलते ही 'बेड टी' लेते हैं। इसका प्रारंभ प्रायः यों होता है। सवेरे उठते ही इसको सुस्ती मालूम होती है, और चाय इसको दूर करने का उपाय सुना गया है। असलियत यह है कि दिन भर के परिश्रम के बाद जो गंदगी शरीर में एकत्रित हो जाती है, रात में उसको निकालने के लिए शरीर काम करता है—सवेरे तक यह निकलने के लिए रुधिर में आ मिलती है, जिससे सिर दर्द और बेचैनी होती है। चाय पीने से यह अशुद्धि मूत्र में जल्दी चली जाती है

और मनुष्य को कुछ समय के लिए शान्ति मिलती है। परन्तु इस विष को तो शरीर में बाहर ही निकल आना चाहिए। यह न निकल कर शरीर के अन्दर पहुंच कर और खराबी करता है। हृदय और गुर्दों पर इसका विशेषकर और भी खराब प्रभाव पड़ता है, जिससे कई बीमारियाँ शुरू हो जाती हैं। दिल कमज़ोर होकर धड़कन होने लगती है।

चाय बनाने में भी गलती होने से खराबी हो सकती है। चाय की पत्ती पर उबलता हुआ पानी डालकर ढक देना चाहिए और इसका अंश निकल आने के लिए ५ मिनट काफी होते हैं। चाय की पत्तियाँ यदि देर तक उबलते पानी में रहेंगी तो उसमें से पत्तियों का वह रस निकल आवेगा जो हल्के जहर का काम करता है और जिसके कारण चाय कड़वी भी हो जाती है। बाजारों में चाय बेचने वाले प्रायः चाय को गरम बनाये रखने के लिए कई घंटों तक उसको आग पर रक्खे रहते हैं। यह चाय बहुत हानि देती है। चाय को बहुत अधिक गरम भी न पीना चाहिए इससे पेट के अन्दर की झिल्ली को नुकसान पहुंचता है, जिसमें कि वह कमज़ोर पड़ जाती है।

कुछ व्यक्ति खाली चाय पीने के आदी होते हैं—यह बहुत नुकसान देती है। शक्कर और दूध मिलने से यह ठीक रहती है। कुछ खाने के साथ चाय पीना अच्छा होता है, परन्तु वह ऐसी चीजें नहीं होनी चाहिये जैसे अंडा और मांस। यदि इनके साथ चाय पी जावेगी तो इनका हज़म होना बहुत कठिन हो जाता है।

बहुधा विद्यार्थियों को देखा है कि परीक्षा के दिनों में पढ़ने के लिये रात को जागना चाहते हैं और नींद जो कि एक प्राकृतिक चीज है वह आये बिना रुकती नहीं, उसके रोकने के लिये चाय का सेवन करते हैं। इससे प्रायः नींद न आने की बीमारी हो जाती

है, जो बहुत कष्टप्रद होती है। जब नींद नहीं आती और उसको लाने की कोशिश की जाती है तो बहुत बेचैनी और सिर में दर्द होने लगता है। खाना हज़म नहीं होता, और न आदमी किसी काम में ही चित्त लगा सकता है।

अधिक चाय पीने से भूख भी नहीं लगती और आदमी निर्बल होकर सहनशक्ति खो बैठता है। हम लोग इसे गरम चीज़ समझ कर जुकाम होने पर पीते हैं। इससे जुकाम अच्छा होने के बदले बढ़ जाता है। गठिया होने की भी संभावना रहती है। सर्दी के दिनों में गरम-गरम चाय पीना हानिकारक नहीं होता। परन्तु चाय हल्की और कम शक्कर की होनी चाहिये। चाय की पत्तियों का बँधा पैकेट लेना चाहिये। प्रायः खुली चाय बेचने वाले, काम में लाई हुई पत्तियों को सुखाकर अच्छी चाय में मिलाकर बेचते हैं।

काफी—यह मैक्सिको, कोलम्बिया, ब्राज़ील, मध्य अमरीका तथा अरब में बहुतायत से होती है, और चाय से भी अधिक हानिकारक होती है। इसके तैयार करने का ढंग चाय की भांति ही है। परन्तु इसको पानी में चाय से अधिक देर तक रखना चाहिये अन्यथा इसमें से आवश्यक अंश नहीं निकल पाता। भारतवर्ष में इसके सेवन करने की प्रथा कम पाई जाती है।

कोको—उस बीज से तैयार की जाती है जो पश्चिमी द्वीप समूह, अफ्रीका के पश्चिम तट और दक्षिण अमरीका में पाये जाते हैं। इसको अधिकतर दूध में तैयार करते हैं। इसमें चर्बी होने के कारण यह शक्तिवर्द्धक पेय होता है। यह चाय तथा काफी की भांति उत्तेजक नहीं होता। इससे नींद और भूख नहीं मिटती। परन्तु हम लोगों के यहाँ इसका भी सेवन अधिक नहीं होता है। चाय का सेवन सबसे अधिक होता है क्योंकि शरीर अन्दर साद

दूसरों काम में ला सकते हैं। जिसके पास सवेरे उठकर कुछ
की व्यवस्था नहीं है, वह चाय पीकर बहुत सा समय निकाल
है। व्रत करने वाले व्यक्ति सवेरे चाय पी लेना अनुचित
समझते और उसके बाद सरलता से सारा दिन बिना कुछ
निकाल देते हैं और दिन भर कार्य करते रहने पर भी किसी
धारण थकान का अनुभव नहीं करते।

तम्बाकू पीना और खाना

दुनिया की ४० प्रतिशत तम्बाकू भारत में पैदा होती है।
४५ में ४०५००० टन पैदा हुई।

तम्बाकू का सेवन चाय से मँहगी आदत है। यह भी
होने के कारण शरीर के अंगों को शिथिल बना देती है और
धीरे कमजोरी बढ़ाती है तथा दिमाग पर असर करती
देशों में इसका सेवन इतना हानिकारक नहीं होता जि
देशों में। यह एक प्रकार का जहर है और व्यक्ति के
बहुत बुरा प्रभाव डालता है। तम्बाकू को बीड़ी, सिगरे
चिलम, सिगार आदि के रूप में पीते हैं। यह हमारे
जानते हैं कि इससे कलेजा फुँकने लगता है। परन्तु जब
वार पड़ जाती है तो व्यक्ति खाने के बिना रह सकते
इसके बिना नहीं। इसके पीने की आदत गंदी होती है
रेल में, सिनेमा में या किसी भी सभा सोसायटी में
वहां धुआँ उड़ाने से, अन्य जनों को बुरा लगता है; ज
दूसरों पर पड़ती है और तकलीफ देती है। हमारे देश
सिनेमा घर ऐसे होते हैं, जहाँ गंदी हवा निकालने का
नहीं होता और अधिक व्यक्तियों को बन्द स्थान में
मण्डल बहुत गंदा हो जाता है और यदि वहाँ बैठने

सिगरेट-बीड़ी पी रहे हों तो वहाँ पर किसी का बेहोश हो जाना, जी मचलाना तथा सिर दर्द हो जाना एक साधारण-सी बात है। यह धुआं आँखों को भी दुःख देता है। बच्चों के लिये यह और भी हानिकारक है। इससे प्रारम्भ से ही बच्चों का शरीर और दिमाग के बढ़ने की गति हल्की पड़ जाती है, खराब आदतें भी जल्दी ही पड़ जाती हैं। आप यदि स्वयं सिगरेट पीने की आदत रखते हैं और बुरा समझ कर बच्चों को उससे दूर रखना चाहते हो तो यह कभी नहीं हो सकता। हमने देखा है कि बच्चे प्रारम्भ में इस काम को चोरी से करते हैं। एक बार एक स्टेशन प्लैटफार्म पर मैंने एक पिता जो सिगरेट पी रहा था, अपने छोटे बच्चे को बीड़ी पीने के लिये डाँटते हुए देखा। परन्तु लड़के पर उसका कोई प्रभाव न पड़ा। उसने अपने मित्रों से कहा कि यदि यह बुरा काम है तो हमारे पिता ही इसको क्यों नहीं छोड़ देते हैं। अतः पहले स्वयं इसका अभ्यास करिये और बाद में बच्चों से आशा करिये।

तम्बाकू चूने के साथ या पान में प्रायः खाई भी जाती है। और इन पत्तियों को अनेक प्रकार से सुगंध डालकर तथा चाँदी-सोने के वर्क मिलाकर बहुत अच्छी बनाते हैं। परन्तु यह भी एक नशा है, और मुश्किल से छूटता है। साधारणतया यदि कोई व्यक्ति इसको खा ले तो तुरन्त ही जी मचलाकर कै होने लगती है, अतः इसको बहुत थोड़े से प्रारंभ करते हैं। आदत पड़ने पर यदि इसमें तनिक भी देर हो जाती है तो तबियत बेचैन होकर सिर घूमने लगता है और खाना हजम नहीं होता। कुछ लोग ऐसी ही नशीली चीज जिसे हुलास कहते हैं, उसको सूँघने की आदत डाल लेते हैं यह भी हानिकारक होती है। बच्चों को सिगरेट और तम्बाकू पीना इतना अधिक नुकसान देता है, क्योंकि उनका बढ़ता

हुआ शरीर है, किसी-किसी देश में २१ वर्ष की आयु से कम के युवक और बच्चों को ऐसा करने से सजा मिलती है।

पान खाना कुछ हद तक अच्छा होता है क्योंकि उसके द्वारा शरीर में चूना पहुँच जाता है, परन्तु आधिक्य किसी भी चीज़ का खराब होता है।

अन्य नशीली वस्तुएँ

शराब तथा अन्य नशे घृणित समझे जाते हैं क्योंकि उनका सेवन मनुष्य को बहुत जल्दी घसीट कर मृत्यु के पास पहुँचा देता है। न तो कोई काम ठीक से कर ही सकते हैं, और न उनसे जिम्मेदारी का काम लिया जा सकता है। यदि यह एञ्जिन ड्राइवर के पद पर रख दिये जावें, नशे में झूम कर एञ्जिन चलावें या काम करें तो हजारों आदमियों की जान पर आ बनेगी, और अपनी भी खैर नहीं रहेगी। शराब पीने वाले को समाज घृणा की दृष्टि से देखता है, और उस मनुष्य के कुटुम्बियों का जीवन भी समाज में दलित कहे जाने के कारण नारकीय हो जाता है। लोग उँगली उठाते और उनके साथ किसी प्रकार का सामाजिक संबंध रखना पसन्द नहीं करते। एक व्यक्ति की नशीली आदतों से पूरे कुटुम्ब की हानि होती है। आमदनी का बहुत सा भाग इसमें व्यय हो जाने और नशे के कारण ठीक से नौकरी या व्यापार न कर सकने के कारण गरीबी जल्दी ही आकर सता लेती है।

हमारे यहाँ कुछ जातियों में नशा करने की प्रथा सी चल गई है। कुछ अपढ़ और गरीब व्यक्ति अपने गरीब जीवन को भूल जाने का यही तरीका समझते हैं। विवाह आदि के समय यह एक आवश्यक चीज़ होती है। कुछ जाति पंचायतों में यदि कोई आदमी जाति से निकाला जाता है, तो उसको फिर से सम्मिलित होने के

लिये बिरादरी वालों को शराब पिलानी होती है। नशीली चीज़ों से शरीर को तो हानि होती ही है, व्यर्थ में रुपया भी खर्च होता है, जो कि ग़रीब के लिये और भी खराब है। बहुत से लोग इसी के पीछे कर्ज़दार हो जाते हैं, अपना तथा अपने उत्तराधिकारियों का जीवन भी खराब करते हैं। बच्चों को खाना-पीना तक ढंग से नहीं मिलता। पढ़ाई-लिखाई तो दूर रही। एक सभ्य से सभ्य व्यक्ति शराब पीकर मतवाला हो जाता है, और उससे सब भय खाते हैं। सड़कों पर लड़ते हुए आपने देखा होगा, कभी-कभी शराबियों को नाली में सड़क के किनारे पड़े हुए देखा है। वह बेहोशी में ऐसी बातें कर बैठता है जिससे उसे स्वयं लज्जा आती है। इन नशों से बढ़कर समाज और व्यक्ति के लिये कोई हानिकारक वस्तु नहीं है।

भारतवर्ष में जितनी शराब खुले बनती है वह इस प्रकार है। कुछ लोग चुरा छिपाकर भी बनाकर पीते हैं—

१६३५	१२,५४,५८८	गैलन
१६३६	११,५६,४७०	,,
१६३७	१२,३६,६२६	,,
१६३८	११,७६,७६६	,,
१६३६	१२,३४,४७८	,,

कांग्रेस सरकार ने अपनी रुपये की हानि होते हुए भी इसका सेवन बंद कराना प्रारंभ कर दिया है, और कई स्थानों पर इसका प्रयोग जुर्म है।

ठण्डे देशों में शराब बहुतायत से पी जाती है क्योंकि जनता का विश्वास है कि इससे शरीर में गर्मी आती है। परन्तु असलियत में इसकी गरमी ख्याल तक ही सीमित रहती है। इसको थोड़ी

मात्रा में पीना भी नुकसान देता है क्योंकि इसका प्रभाव पहले तो उत्तजना पैदा करता है और बाद में शरीर टूटने लगता है और शरीर में सुस्ती मालूम होती है। क्योंकि इससे पेट के गैस्ट्रिक रस को उत्तेजना मिलती है। आपने देखा होगा कि होली पर हमारे बहुत से घरों में अन्य मिठाइयों के साथ माजूम की वर्फी खिलाने तथा भाँग पिलाने की प्रथा है। इसके बाद आदमी इतना खाना खा लेता है कि उसको स्वयं आश्चर्य होता है। इन चीजों का नशा कोई खटाई जैसे नींबू खाने से उतर जाता है। भाँग प्रायः लोग ठंढाई में मिलाकर या गोली बनाकर खाते हैं। मिठाई खाने से अधिक और नहाने से और भी अधिक बढ़ता है। गांजा पीने से दिमाग पर बहुत असर होता है और चरस चंडू में उससे भी अधिक। कोकेन पान में खाई जाती है और बहुत मंहगी ,मिलती है। शराब मे नशे के अलावा गर्मी भी मिलती है, और वह खून में जल्दी ही पहुँच जाती है। यह थोड़ी मात्रा में दवाइयों के भी काम में आती है। मगर ताड़ी अगर नशे के लिए पी जाती है तो सड़ाकर पी जाती है और अगर स्वास्थ्य के लिए थोड़ी मात्रा में पीना है तो बिल्कुल ताजी और उसके पेड़ के नीचे जाकर पीना चाहिये।

अफीम एक प्रकार का जहर होता है। परन्तु अणुमात्रा से शुरू करके इसकी मात्रा बढ़ती जाती है। परन्तु एकदम ही अधिक खा लेने से आदमी हमेशा के लिए सो जाता है। अफीमची को यदि एक दिन भी अफीम न मिले तो निर्जीव हो कर पड़ जाते हैं और कुछ काम नहीं कर सकते। शरीर में इतनी शिथिलता आ जाती है कि वह बेदम हो कर गिर पड़ते है। अफीम खाने पर फिर चेत होती है, पुराने जमाने की कथाओं में विष कन्या का वर्णन मिलता है। बहुत थोड़े जहर से प्रारंभ करके एक लड़की को विष दे दे कर तैयार करते थे। ताकि उसके संपर्क में आकर कोई भी मर सके,

यह विष इतने कम से शुरू किया जाता था कि कन्या पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता था। उसके शरीर को आदत पड़ जाने पर उसकी थोड़ी मात्रा और बढ़ा दी जाती थी और फिर वह इतना अधिक विष भी खा लेती थी जिससे कोई भी आदमी तुरन्त मर सकता है। तब भी उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता था, परन्तु उसका सारा शरीर विषैला हो जाता था। उसी प्रकार अफीम को भी बहुत थोड़ी मात्रा से शुरू करते हैं। जब उसको सहन करने की आदत शरीर को हो जाती है, तब उसे बढ़ा देते हैं। और फिर अधिक मात्रा भी उस व्यक्ति के लिए मृत्यु नहीं ला सकती। किसी भी बड़ी तकलीफ़ को दूर करने के लिए डाक्टर अफीम की सुई लगाया करते हैं, जैसे श्वास या दमा की बीमारी। परन्तु यह हमेशा देखा गया है कि जितना अच्छा और अधिक समय के लिए प्रभाव उसकी पहली सुई करती है, वह आगे वाली नहीं। मात्रा बढ़ा देने पर भी उसका प्रभाव हल्का और कम समय के लिए होता है। गाँजा, चरस, ताड़ी सभी नशे खराब होते हैं। इन सब के अधिक सेवन से खून का दबाव मन्द हो जाता है और हृदय, अपना काम अच्छी तरह नहीं कर पाता जिससे अन्य बीमारी, यहाँ तक कि आँख की दृष्टि कम हो जाती है और बड़ी हो जाती है।

इन सब नशों का सेवन तो आवश्यकता के अनुसार दवा के रूप में ही किया जा सकता है। कुछ लोगों का यहाँ तक विश्वास है कि इसको किसी भी रूप में काम में लाना धर्म के विरुद्ध है। परन्तु आपत् काल धर्म के अनुसार जब जीवन ही नाश होने पर आवे उस समय सब अपराध क्षम्य होते हैं। अतः दवा की तरह नशे की चीजों का प्रयोग करना तो आवश्यक है, परन्तु साधारण दशा में तो इनकी हानियों को देखते हुए सबको इससे बिलकुल ही विमुख रहना चाहिये।

ऊपर कही हुई नशीली चीजों के अलावा कुछ और भी पीने की चीजें हम लोग काम में लाते हैं। जैसे सोडा वाटर, लेमोनेड, शर्बत आदि। इन चीजों में शक्कर काम में आती है। यह चीजें थोड़ी काम में लाई जावें तो अच्छी रहती हैं। गर्मी के दिनों में विशेषकर नींबू तथा फालसे का शर्बत ताजगी लाता है। ठंडाई, बादाम आदि डालकर बहुत लाभप्रद होती है। सोडा लेमोनेड भी हानिप्रद नहीं होते यदि स्वच्छ पानी से बनाये गये हों। परन्तु जैसा प्रायः अधिक बर्फ डालकर पिया जाता है वह ठीक नहीं। बर्फ प्रायः स्वच्छता से नहीं बनाई जाती। और यदि स्वच्छ पानी से भी बने, तब भी उसका सेवन बहुत अधिक नहीं करना चाहिये। भोजन करने में ही जब इस नियम का पालन करना होता है कि आवश्यकता से अधिक न हो जावे तब फिर अन्य चीजों के सेवन में तो इसका और भी अधिक ध्यान रखना चाहिये।

अध्याय ७

क्या यह खाना ठीक है ?

दुनिया के आदिम निवासी मांसाहारी थे। वह या तो जानवरों को मारकर खाते थे, या प्राकृतिक रूप से जो पैदा हुआ उससे ही अपना पेट पालन करते थे। उनको अनाज, फूल-फल आदि किस प्रकार उपजाए जा सकते हैं इसका कुछ भी ज्ञान न था। परमात्मा ने उनके दाँत भी इतने ही तेज़ बनाये थे कि वह मांस को अच्छी तरह चबाकर खायें ताकि पचा सकें। धीरे-धीरे आदमी ने और बातें जानीं और खाने के बहुत से प्रकार सीख लिये। उसके वह आगे के दाँत कुछ कम तेज़ होने लगे क्योंकि उसको काम में कम लिया जाने लगा। जैसे यदि आप एक छुरी या तेज़ चाकू खरीद कर रखिये और उसे काम में न लाइये तो वह जंक लगकर, या काम में न आने के कारण और खराब होने लगेगा। उसके दाँत वैसे तेज़ न रहे जैसे मांसाहारी जानवरों के अब भी होते हैं, जैसे शेर, चीता आदि। मनुष्य जो मांस खाते भी हैं, उनके दाँतों को उतना ज़ोर

नहीं पड़ता क्योंकि अग्नि के आविष्कार के कारण अब कच्चा मांस नहीं खाया जाता और पका हुआ मांस कुछ नर्म और चबाने में सरल हो जाता है। मनुष्य ने अन्य चीज़ों के साथ ही साथ, मांस का खाना भी चालू रक्खा ताकि उसकी शक्ति और स्वाद दोनों बने रहें।

मांस के अन्दर प्रोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है, अतः यह शक्तिवर्धक होता है। मांसाहारी व्यक्ति अधिक शक्तिशाली और साहसी होते हैं, परन्तु अधिक प्रोटीन के कारण इस भोज्य को खाकर हज़म करना भी एक कठिन कार्य है, विशेषकर कमज़ोर और बीमारी से उठे हुए पथ्य पाने वाले मनुष्यों को तो यह बिल्कुल न खाना चाहिये। मांस की प्रोटीन से दूध, पनीर और अण्डे की प्रोटीन कहीं अच्छी होती है। दूध और फल जिसके खाने में अधिक होते हैं वह व्यक्ति भी शक्तिशाली होता है।

आपने उस राजा की कहानी पढ़ी होगी जिसने मक्खी और मकड़ी को व्यर्थ की वस्तु समझ रक्खा था और इस बात पर आश्चर्य प्रकट करता था कि परमात्मा ने इनको क्यों बनाया। और एक-एक बार इन्हीं दोनों ने उसकी रक्षा की। मक्खी ने डंक मार कर, और मकड़ी ने जाला तानकर जब कि वह एक गुफा में छिपा था और शत्रु उसका पीछा कर रहे थे। जाला तना जानकर उन्होंने उस गुफा के अन्दर जाकर देखना व्यर्थ समझा—उन्होंने देखा कि यदि राजा इसके अन्दर शरण लेता तो जाला टूटा हुआ होता। उन्होंने यह न सोचा कि राजा के अन्दर घुसने के बाद जाला तना गया है। प्रायः प्रकृति में देखा गया है कि जितने कीड़े, पशु, पक्षी हैं वह अपने से बड़े का शिकार बन जाते हैं कुछ जानवर शाकाहारी अवश्य हैं परन्तु अधिक मांसाहारी हैं। बरसात को लैम्प के मच्छरों से छिपकली अपना पेट भरती है, चिड़िया, चीटे चींटी और मरे कीड़ों

भी खाती है। मनुष्य भी अपनी बुद्धि और शक्ति से अपनी रुचि के अनुसार जानवरों को वश में करके उसको खाने के काम में लाता है। जैसे बहुत से जानवर जाड़े और बरसात के लिये अपना खाना पहले से बटोर कर रखते हैं, उसी प्रकार, आदमी भी अपनी इच्छानुसार कभी जानवर न मिलने के कारण, पहले से जानवर इकट्ठा करता है। और यहाँ तक कि अब बड़े-बड़े जानवर पालने और मांस इकट्ठा करने के स्थान बन गये हैं। चिड़िया भी पाली जाती हैं। इसका व्यापार यहाँ तक बढ़ गया है कि ऑस्ट्रेलिया में पाली हुई भेड़ों का मांस इंग्लैंड तक भेजा जाता है, और वहाँ के व्यक्तियों का भोज्य है।

मांस के अन्दर प्रोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है, अतः यह शक्तिवर्धक होता है। और मांसाहारी व्यक्ति अधिक शक्तिशाली तथा साहसी होते हैं। परन्तु अधिक प्रोटीन के कारण इस भोज्य को खाकर हज़म करना एक कठिन कार्य होता है, विशेषकर कमज़ोर और बीमारी से उठे हुए पथ्य पाने वाले व्यक्तियों को तो यह बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। मांस की प्रोटीन से दूध, पनीर और अण्डे की प्रोटीन कहीं अच्छी होती है। दूध और फल, जिसके खाने में अधिक होते हैं, वह व्यक्ति भी बहुत शक्तिशाली होता है और बीमारी को सरलता से अपने ऊपर आक्रमण नहीं करने देता। मांस के अन्दर मिनरल सॉल्ट्स बहुत कम रह जाते हैं क्योंकि इनका भण्डार मांस में न होकर हड्डी और खून में अधिक होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट की भी कमी होती है। परन्तु विटामिन ए तथा डी पर्याप्त मात्रा में होता है। चिड़िया, मुर्गी आदि के मांस में चर्बी कम होती है, अन्यथा मांस में चर्बी का आधिक्य रहता है।

	Water	Pro.	Fat.	Salt.	Carb.	Calories Per 100 Grams
Crab	83·5	8·9	1·1	3·2	3·4	56
Lobster	77·9	20·8	0·3	1·4	....	86
Big Fish	78·4	22·6	0 6	0·8	....	91
Small Fish	77·9	21·5	1·6	2·0	....	100
Sheep liver	70·4	19·3	7·5	1·5	1·4	150
Sheep Muscle		71·5	18·5	13·3	1·3	194
Pig Muscle	77·4	19·7	4·4	1·0	....	114
Beef	74·3	22·6 -	2·6	1·0	....	114

वर्तमान काल में लोगों का विश्वास है कि मांस खाना अपने तथा देश के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है और इसके बिना पूरी शक्ति नहीं आती। मांस शक्ति उत्पन्न करता है यह सच है, परन्तु बहुधा यह हानिकारक भी हो सकता है। जानवर यदि रोगी है, और यह हमको पता नहीं है तो हम उस मांस को खाकर रोगी हो सकते हैं। इससे क्षय रोग तक हो सकता है। बाजारों में बहुधा रोगी तथा बुड्ढे जानवर बिकने आते हैं जिनको मांस के व्यापारी कसाई आदि सस्ते होने के कारण खरीद लेते हैं, और उससे बीमारी फैलती है। दूसरी बात यह है कि जानवर जिस समय मारा जाता है उसका शरीर ठीक और चालू अवस्था में होता है। उसके सब अंग काम करते रहते हैं, शरीर की गंदगी बाहर निकालने और

सफाई करने के काम में लगे रहते हैं, इस प्रकार मरते समय बहुत सी आवश्यक गंदी चीजें बाहर न निकलकर मांस में रह जाती हैं, जिसको खाने में हमारे शरीर के अंगों को सफाई करने के लिए दुगुना काम हो जाता है। जानवर का यकृत (लिवर) तथा गुर्दे स्वादिष्ट तथा ताक़त देने वाले समझ कर बहुत खाए जाते हैं, लोग भूल जाते हैं कि शरीर के यही अंग सफ़ाई का अधिक काम करते हैं। गंदगी यहाँ बाहर निकाली जाने के लिए इकट्ठा की जाती है। अतः यह विषैले होने के कारण शरीर के लिए बहुत हानिकारक हो सकते हैं। अतः मांस खाना ही है तो मांसपेशी खानी चाहिए अन्य हिस्से नहीं। अच्छे मांस का रंग चमकदार होता है सुगंध हल्की और अच्छी होती है। यदि हल्का हरा रंग अथवा बदबू है तो सड़ा समझना चाहिए।

गर्मी में मांस खाना बहुत हानिकारक होता है। उस समय मलेरिया और पेचिस होने का बहुत डर रहता है। होटलों में रक्खा हुआ मांस भी परस दिया जाता है, जिससे आदमी बहुत जल्दी घातक बीमारी का शिकार हो जाता है।

विदेशों में सुअर खाने की प्रथा बहुत है। सुअर का मांस स्वादिष्ट समझा जाता है, परन्तु यह बहुत गंदा जानवर है और गंदे खाने पर ही अपना निर्वाह करता है इससे निश्चित है कि वह किसी प्रकार भी लाभ नहीं पहुँचा सकता। बहुत से जानवर बेचे जाने के लिये मीलों दूर, एक स्थान से दूसरे स्थान पहुँचाये जाते हैं और घंटों खाना पानी न मिलने से निरोगी भी रोगी हो जाते हैं, तथा अधमरे होकर मारे जाते हैं, जो निर्दयता के अतिरिक्त स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक होता है।

यद्यपि मांस खाना कुछ हद तक हानिकारक है दुनिया के अधिक जन इसको खाते हैं, और बीमार होने पर अन्य चीज़ों को

दोष देते हैं। यदि अन्य प्राकृतिक वस्तुओं का हम ठीक और उचित मात्रा में सेवन करें तो हम उतने ही ,शक्तिशाली,हो सकते हैं। जानवर बहुत-सी जड़, घास, पौधों और अनाज को खाकर पलते हैं, और हम उन्हीं चीजों के बनाये हुए जानवर को खाते हैं, या यों कहा जाय तो ठीक होगा कि उन चीजों को हम जानवर के रूप में खाते हैं यदि उन चीजों से बनाये गये जानवर हम में शक्ति पैदा कर सकते हैं तो वह अवश्य शक्तिवर्धक होगी।

	Water	Pro.	Fat	Salt	Carb	Calories per 100 grams
Fowl egg	73·3	13·5	12·9	1·0	0	49
Duck egg	71·9	13·8	13·3	1·0	0	51

अंडा

अंडा दूध की भाँति ही बहुत लाभकारी,वस्तु समझी जाती है। अंडे में वह सब चीजें होती हैं जिनसे चिड़िया का शरीर बनता है अतः उसमें शरीर को बढ़ाने और शक्ति देने वाली सभी वस्तु रहती है। अंडे में जेटीव चर्बी, नमक, तथा विटामिन सभी बहुत होता है,सिर्फ कार्बोहाइड्रेट कम होता है इसकी सफेदी में प्रोटीन अधिक होती है और चर्बी कम,जर्दी में चर्बी अधिक होती है अतः वह कठिनता से पचता है। इसमें विटामिन ए और डी तथा लोहा बहुत होते हैं इसको कच्चा ही या साधारण उबालकर खाना अच्छा होता है और अधिक पकाने से यह गरिष्ट हो जाता है। अंडे को दूध में फेंट कर प्रायः खाते हैं और यह बीमारी से उठे हुए लोगों के लिये भी अच्छा होता है। अंडे ताजा लेने चाहियें और उसकी पहचान यह है कि नमक मिले पानी में डालने से ताजा अंडा डूब जावेगा— कुछ बासी तैरेगा और बिल्कुल बासी उतरायेगा। अंडा मांस से

नहीं अच्छी चीज़ है, और धर्म की दृष्टि से कुछ लोग इसे मांसा-हार में सम्मिलित नहीं करते। उनका कहना है कि यह दूध की भाँति ही शाकाहार है और केवल वही अंडे खाये जाते हैं जिनमें बच्चे नहीं निकलते और मुर्गी उनको अलग कर देती है। परन्तु बहुत धार्मिक इनको भी खाना उतना ही खराब समझते हैं जैसा किसी अन्य मांस या मछली को खाना क्योंकि इसमें जीव होता है।

Poultry farming सिखानी चाहिये ताकि खाने ; मिलें—2700 million eggs Produced in India. English and Danish eggs are bigger than Indian.

मछली

हमारे देश में बंगाल में मछली बहुत प्रिय भोजन है। और कुछ लोग इसके खाने में धार्मिक बंधन भी नहीं समझते। इसमें अन्य मांस की अपेक्षा पानी अधिक होता है और इसी से यह अधिक पाचक होती है। इसमें फास्फोरस बहुत होता है, मिनरल साल्ट भी इसमें मांस से अधिक होते हैं। मछली बहुत शक्ति देने वाला भोज्य है। इसमें प्रोटीन और विटामिन वाले तेल होते हैं। कॉड और हैलीबट मछली का नाम सबने सुना होगा, जिसका तेल कमज़ोर आदमियों, बच्चों सभी को दिया जाता है। छोटी मछलियों में तेल कम होता है, परन्तु कैल्शियम अधिक होता है क्योंकि यह हड्डी सहित खाई जाती है, और यह पचती भी सरलता से है। अतः कमज़ोर व्यक्तियों के लिये यही दी जाती है। मछली को बहुत तल कर और मसाले डालकर [illegible] ना चाहिये, इस से इसके विटामिन नष्ट हो जाते हैं। [illegible] खाना ही अच्छा होता है।

Fish production in India 6,00,000 tons.

मछली का व्यापार भारतवर्ष में बहुत बढ़ सकता है यदि इसका प्रचार किया जावे—क्योंकि यहाँ पानी की कमी नहीं है, और यह साधारण से साधारण व्यक्ति को भी आसानी से खाने को मिल सकती है। परन्तु इसका कोई ठीक प्रबंध न होने के कारण यह उन तालाबों से भी आती है जहाँ शहर की गंदी नालियाँ गिरती हैं और वहाँ की मछलियाँ कभी-कभी बाहर से पानी में पहुँच जाती हैं और खराब सड़ जाती हैं। यह चीज़ कितनी हानिकारक है, इसे हम स्वयं समझ सकते हैं। टीन में बंद मछलियाँ जो विदेशों से आती हैं, वह प्रायः इतनी पुरानी हो जाती हैं कि कई गुण या ताकत खो चुकी हैं। रक्खे हुए पदार्थ, और विशेषकर गर्मी में तो सभी खराब हो जाते हैं, परन्तु मांस में, मछली में, खराबी जल्दी आती है। मछली सूखी और ताज़ा दोनों अच्छी होती हैं।

हमारे यहाँ मांस को तामसी भोजनों में सम्मिलित किया जाता है। इससे अस्थायी रूप से शक्ति आती है और कुछ दिन के लिये यह छोड़ दिया जावे तो निर्बलता का अनुभव होने लगता है। भारतवर्ष जैसे देश में जहाँ की आबादी बहुत अधिक है यह और भी आवश्यक है कि अधिकतर व्यक्ति शाकाहारी हों। प्रयोग करने से पता चला है कि जिस भूमि में अनाज, शाक १०० व्यक्तियों के लिये पैदा किया जा सकता है, दूध ४० व्यक्तियों के लिये उससे भेड़, बकरी पालकर ८ आदमियों के लिये ही खाना तैयार किया जा सकता है, और मुर्गियां पालकर अंडे ६ ही व्यक्तियों के लिये तैयार हो सकते हैं। अतः मांस से साढ़े बारहगुना, और अंडे से लगभग १७ गुना अधिक अनाज उस ज़मीन में पैदा हो सकता है। परन्तु भारत में दुर्बल पशु भी बहुत-सा अनाज आदमी के हिस्से का खा जाते हैं, इसलिये मांस, मछली, अंडे का भी खाना ज़रूरी हो

जाता है। परन्तु यह मानना सर्वथा गलत है कि मांस खाने वाले दीर्घायु और अन्य जन अल्पायु होते हैं। भोजन पर जलवायु का भी बड़ा प्रभाव पड़ता है।

अचार-मसाले

अन्य तामसी भोज्य पदार्थ भी होते हैं। उसमें भारतीय खानों में मसाले एक प्रधान स्थान रखते हैं। हम लोग अपने खानों को मसाले डालकर सुन्दर और स्वादिष्ठ बनाते हैं। मिर्च, धनिया, हल्दी, खटाई, इलाइची, कालीमिर्च, दालचीनी, तेजपात, जीरा आदि यदि बहुत थोड़ी मात्रा में इन मसालों को खाया जाय तो वह स्वाद को बढ़ाते हैं और विशेष हानिकारक नहीं होते। परन्तु कुछ घरों में इसका आधिक्य रहता है। विशेषकर मिर्च जैसी चीज का जो बहुत ही उत्तेजक वस्तु है। उसके अधिक खाने से जिह्वा को कष्ट होता है, मुंह लाल हो जाता है। आँख, नाक से पानी आने लगता है और उत्तेजना के कारण पानी ही पानी पीने की इच्छा होती है। बाजारों में आपने चाटवालों की दूकानों पर

कालीमिर्च लाभदायक होती है। लोहे की कमी हींग से पूरी की जा सकती है।

कुछ लोगों का तो यहाँ तक विचार है कि मसालों में नमक तक नुकसान करता है। यों तो नमक के बिना कोई जीवित नहीं रह सकता। परन्तु वह नमक फलों और सागों के अन्दर जो रहता है, वह लाभकारी होता है न कि ऊपर से डाला जानेवाला नमक। उसकी थोड़ी मात्रा खाना ही अच्छा होता है। त्वचा की बीमारियों में प्रकृति नुकसान की चीजों से प्राय: पहले ही सावधान कर देती है। आप आवश्यकता से अधिक नमक खाइये आपके मुँह के हिस्से में सूजन-सी मालूम होने लगेगी। कुछ बीमारियों में यह नमक बिलकुल वर्जित है, जैसे विशेषकर त्वचा की बीमारियों में इसके खाने से खुजली मचती है, जैसे एक्जेमा, खुजली, दाद आदि। अल्ब्यूमिन के आधिक्य वाले रोगियों को भी यह हानिकारक होता है।

मसालों के साथ ही अचार की भी हमारे यहाँ प्रथा बहुत प्रचलित है। अचारों में अन्य वस्तुओं के साथ मसाले बहुत अधिक होते हैं और यह खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिये खाये जाते हैं इनको भी बहुत ही साधारण मात्रा में यदा-कदा खाना चाहिये। आधिक्य बहुत हानिकारी होता है। अति सर्वत्र वर्जयेत्।

अध्याय ८

देश में खाना कितना है

खाना इतनी आवश्यक वस्तु है कि प्रायः सभी आदमी रोटी कमाने में ज़िंदगी बिता देते हैं। और स्त्रियाँ उस भोजन को तरह-तरह से पकाकर सुन्दर और स्वादिष्ठ बनाने में जीवन का अधिक समय व्यतीत करती हैं। फिर भी हम उसका इतना ध्यान नहीं रखते जितना रखना चाहिए। डाक्टरों का कहना है जितनी मृत्यु और बीमारियाँ अधिक खाना खाने की आदत से आती हैं, उतनी कम खाने से नहीं। हम लोग स्वयं बहुत अधिक खा लेते हैं, स्वाद के कारण। तथा अपने मिलने वालों, मित्रों और प्रिय जनों को भी ऐसा करने को बाध्य करते हैं। माँ प्रायः बच्चों को अधिक खिलाने के प्रयास में रहती हैं। जिससे उनकी तन्दुरुस्ती अच्छी होने के बदले और खराब हो जाती है। तीज त्यौहारों पर भारी और अधिक खाने की प्रथा संसार भर में प्रचलित है। जो चीज़ हम साधारण दिनों पर मँगाकर नहीं खा सकते, उसके लिए पैसा जमा करते हैं और त्यौहार को मँगाकर खाते हैं। दावतों में भी यह होता है। परन्तु हम यह भूल जाते हैं कि शरीर जिस समय माँगे उस समय देने पर तो यह अंग में लगता भी है अन्यथा

अर्थ है कि लगभग ७ करोड़ आदमियों के लिये खाने को नहीं था। इसका मतलब यह नहीं कि १७½ प्रतिशत व्यक्ति भूखे रहते हैं वरन् २० करोड़ आदमी भारत में कम खाकर जीवन निर्वाह करते हैं। १९३५ में खाने की अवस्था यह थी।

आबादी ३५·७ करोड़

खाने की आवश्यकता	३२१५०० करोड़ कैलरी
प्राप्त खाना	२८०४०० ,, ,,
कमी	४११०० ,, ,,

डाक्टर बी० सी० गुप्त ने एक आदमी जो कि साधारण लम्बाई चौड़ाई का है, निम्नलिखित २८०० कैलरी के भोजन का अनुमान लगाया है।

चावल या धान	१० औंस (लगभग ५ छटाक)
दाल	६ औंस (लगभग ३ छटाक)
अण्डे	४ औंस (लगभग २ छटाक एक या २ अण्डा)
शक्कर	२ औंस (लगभग १ छटाक)
दूध या दूध के भोजन	१० औंस (लगभग ५ छटाक)
मछली या मांस अथवा शाकाहारियों के लिये उपरोक्त के अलावा दूध के भोजन	४ औंस (लगभग २ छटाक)
हरे साग	५ औंस (लगभग २½ छटाक)
साग	५ औंस (लगभग २½ छटाक)
तेल, घी	२ औंस (लगभग १ छटाक)
फल	३ औंस (लगभग १½ छटाक)
—	कुल—५१ औंस (या १ सेर ६½ छटाक)

इस प्रकार का खाना जब कि लड़ाई के पहले ५-६ आने में हो जाता था अब डेढ़ रुपये के लगभग में होता है और गाँव के रहने वालों को लगभग १ रुपये में हो जाता है। एक आदमी महीने में ४०-४५ रुपया कम से कम खर्च करे तब उसे ठीक खाना मिल सकता है और हमारे यहाँ की औसत आमदनी और देशों की अपेक्षा निम्नलिखित है—

	भारत	८२ रु०	हिन्दुस्तानी भूखा-नंगा
१६२२—१६२४ में	ब्रिटेन	१०६२	इंग्लैंड भरापुरा
	अमेरिका	२०५३	अमेरिका मोदर वाला
	कनाडा	१२६८	कनाडा भरापुरा

इस धन से भारतीय न अपना पेट भर सकता है न ठीक से शरीर ढक सकता है और जब कि विदेश के लोग बढ़िया भोजन, बढ़िया वस्त्र पहनकर दुनिया की चर्चा और अन्य कार्यों में मन लगाते हैं।

उपरोक्त खाने को यदि ३६ करोड़ आदमियों के लिये १ साल का निकाला जाय जैसा कि श्री विमलचन्द्र घोष ने अपनी पुस्तक Planning of India में किया है तो देश की आवश्यकता इस प्रकार होगी :—

	आवश्यकता (करोड़ टन)	पैदावार (करोड़ टन)
अनाज	६४०	५३०
दालें	१००	७५
अण्डे	१५०,०००	३३६५०
शक्कर	८०	४०
दूध	५००	१३०
मांस-मछली	१६०	—
साग	२००	—

हरे साग	२००	—
तेल-घी	७५	१०
फल	१२५	—

इससे पता चलता है कि हमारे यहाँ की पैदावार बहुत कम है और किसी-किसी चीज़ की जैसे तेल, घी या अण्डे इनकी तो कई गुनी पैदावार बढ़ाने की ज़रूरत है। लड़ाई के बाद जनसंख्या बहुत अधिक बढ़ गई, इस कारण खाने की चीज़ों की और भी कमी है। सरकार की तरफ़ से 'उपज बढ़ाओ' का प्रचार और आन्दोलन होने से बहुत लाभ हुआ है। लोगों ने अपने फूलों के बगीचों में साग तरकारियाँ लगाकर लाभ उठाया है। और यह आन्दोलन सफल भी हुआ है। फिर भी विदेशों से काफ़ी अनाज लेने की ज़रूरत है। किसी को बहुत अधिक और किसी को बहुत कम अनाज न मिले इसके लिये सरकार को राशनिंग और नियंत्रण को काम में लाने की ज़रूरत हुई। अब भारत सरकार ने इसे धीरे-धीरे तोड़ भी दिया है।

भारतवर्ष में खेती आदि के तरीक़े अधिक सुगम नहीं हैं। और देशों में घोड़ों अथवा मशीनों को काम में लाते हैं। जिससे काम अधिक और सरलता से हो सकता है। स्वतंत्र भारत की सरकार ने इन सब बातों की ओर बहुत ध्यान दिया है और बहुत शीघ्र ही उन्नति होगी। भारत में एक एकड़ भूमि में जब कि ३२५ सेर अनाज पैदा होता है, तब इंग्लैंड में १००० सर हो जाता है। भारत में १५ करोड़ एकड़ भूमि है जो कि यदि जोती, बोई जाय तो ८०० करोड़ रुपया सालाना का अनाज तथा अन्य चीजें तैयार हो सकती हैं। भारतवर्ष तथा दुनिया के अन्य मुख्य देशों की पैदावार की गति इस प्रकार है—

	चावल पौं० में	गेहूं पौं० में
भारत	७२८	८११
चीन	२४३३	६८६
जापान	३०००	१३५०
संयुक्त प्रदेश अमेरिका	१६८०	६६०
दुनिया की औसत	१४४०	८४०

Chart of Barley, Rice and production in the world from agricultural marketing in India P. 1. (Barley, Chart P. 2 (Rice).

उपरोक्त संख्याओं और साथ के नक्शों से पता चलता है कि भारतवर्ष में अधिक जमीन में कम पैदवार होती है, और आजकल हमारी सरकार तथा अन्य जानकार सब इस बार बड़ी दृढ़ता से विचार कर रहे हैं कि जल्दी से जल्दी ऐसे उपाय काम में लाये जावें ताकि कम जमीन में और कम परिश्रम से अधिक पैदावार हो सके। पहले भारतवर्ष में आबादी कम और पैदावार बहुत होती थी और इसी कारण कमी नहीं आती थी। हमारे अतिथि-सत्कार की प्रथा को सभी जानते हैं। अतिथि को खाना खिलाते समय यह पूछना कि आप और लेंगे या नहीं, बहुत निकृष्ट समझा जाता था। चाहे थाली में खराब चला जावे। और ऐसा प्रायः होता भी था, परन्तु पूछकर देने का अर्थ यह समझा जाता था कि हमारे पास और है नहीं या और देना नहीं चाहते। अतिथि के लिये अनेक प्रकार के खाने तैयार किये जाते थे। खाने का आधिक्य होने के कारण कुछ भोजन के खराब जाने का हमको कोई कष्ट न होता था। परन्तु आजकल हम लोगों ने विदेशी प्रथा का अनुसरण प्रारंभ कर दिया है, जितनी आवश्यकता हो उतना खाना लीजिये। खराब करने के लिये नहीं।

अनाज के अतिरिक्त अन्य खाने की चीजों की भी कमी है। यहाँ जानवरों की कमी न होने पर भी दूध, घी और मांसादि आवश्यकता से बहुत कम मिलता है। दुनिया के एक तिहाई जानवर भारत में हैं, परन्तु अधिकतर इतने कमज़ोर हैं कि उनका चमड़ा ही काम में लाया जाता है और वही बाहर भी भेजा जाता है। यहाँ गाय के दूध की औसत १ सेर प्रतिदिन है, हालैण्ड में १० सेर, इंग्लैंड में ७½ सेर और न्यूज़ीलैंड में ७ सेर प्रतिदिन।

जर्मनी में उतना ही दूध २,४०,००,००० गायों से मिलता है जितना हमें १८,००,००,००० गायों से। चराई, खिलाई तथा सफाई न होने से बीमारी लगने आदि के कारण हमारी लगभग ५० प्रतिशत गाय भैंसें बिना दूध देने वाली हैं। १८४२ की खाद्य दशा की कान्फ्रेंस ने हरएक भारतीय के लिये कम से कम डाइ पाव दूध नित्य पीने की सिफ़ारिश की थी। परन्तु हम लोग यदि १ छटांक प्रति व्यक्ति भी सब दूध को बाँटने की चेष्टा करें तो सबको नहीं मिल सकता। एक तो दूध होता ही बहुत कम है और जो होता भी है उसका बहुत-सा हिस्सा दही, मक्खन, खोआ, मिठाई आदि में निकल जाता है।

भारतवर्ष के कुछ हिस्से में, पंजाब गुजरात और गंगा जमुना के दोआबों में डेरी का काम बहुत होता है। गुजरात के खेड़ा ज़िले के एक तालुका में क्रीम निकालने के ४० यंत्र लगे हैं। पंजाब और दोआब में योरोपीय ढंग की डेरी के कुछ तरीके काम में लाये जाने लगे हैं। अनाज अधिक होने से ज्वार, बाजरा, मक्का आदि के कुछ भाग पशुओं के खिलाने के काम में आ सकते हैं और गेहूँ, चने का भूसा भी। बिहार, बंगाल में जानवर अधिक भूखे रहते हैं।

	बोये हुए प्रति एकड़ में पशु	दूध प्रति व्यक्ति औंस में	बचे दूध का
पंजाब	५८	१८३	६.६
बिहार-उड़ीसा	८३	६.४	३.२
सी. पी.	५०	६.१	०.४
यू. पी.	६०	४.७	५.०
बम्बई	३.५	४.७	८.०
मद्रास	७५	३.६	१.६
बंगाल	११२	३.१	१.८
आसाम	६४	१.४	२.२

हरी घास खाने वाले पशुओं के दूध में विटामिन सी अधिक होता है और चर्बी तथा कार्बोहाइड्रेट बराबर होते हैं। पनीर में प्रोटीन और चर्बी बहुत होती है। दूध में सभी आवश्यक वस्तु सम्मिलित रहती हैं। यह बहुत सरलता से यों भी सिद्ध होता है कि छोटा बच्चा, जिसका बढ़ता हुआ शरीर है, केवल दूध पर ही जीवन निर्वाह करता है। दूध में सब चीजों का अनुपात इस प्रकार है।

दूध के प्रकार	पानी	प्रोटीन	चर्बी	कार्बो	नमक	कैलरी १० ग्राममें
गाय का दूध	८७	३.५	३७	४.६	.७	१६
स्त्री का दूध	८७	२.३	३.८	६.२	.३	१८
भैंस का दूध	८१.४	६.११	७.४५	४.१७	.८७	३३
बकरी का दूध	८५.७१	४.३	४.७८	४.४७	.७५	२४
मखनिया दूध	६७.५	.८	१.१	.५	.१	४
दही	६०.३	२.६	२.६	३.३	.६	१४

पनीर	४०·३	२४·१	२५·१	६·३	४·१	६६
खोआ (दूध का)	३०·६	१०·२	१३·२	२०·५	३·१	१८०
खोआ (मखनिया का)	४६·१	२२·३	१·६	२५·७	४·३	५६
दूध (पाउडर)	४·१	३८·०	·१	५१·०	६·८	१०१
मलाई	७५·०	२·५	१८·५	४·५	५	—

गाय के दूध की अपेक्षा स्त्री के दूध में शक्कर और पानी अधिक होता है और नमक तथा प्रोटीन कम। यही कारण है कि छोटे बालक को पानी मिलाकर और शक्कर डालकर दूध दिया जाता है। अच्छे दूध में ८ से ११ प्रतिशत तक क्रीम होती है इसमें बाजार वाले अक्सर पानी मिलाकर यह क्रीम निकालकर बेचते हैं। दूध नापने का यंत्र जिसे लैक्टोमीटर कहते हैं इसका पता लगा लेता है। हलवाई और घर वाले यदि सेर दूध का पाव भर खोआ बन जावे तो उसे ठीक दूध समझते हैं। अच्छे दूध में ३ छटाक मलाई और एक छटाक घी निकलता है। बाजार वाले दूध पर मोटी मलाई करने के लिये उबलते दूध में सिंघाड़े का आटा छिड़क देते हैं।

दही यदि स्वच्छता से तैयार किया गया हो तो लाभदायक वस्तु है विशेषकर गर्मी के मौसम में। दही या दूध में से मक्खन निकाला जाता है। घरों में दही मे निकलता है—और बची हुई चीज को छाछ या मठा कहते हैं। यह बहुत स्वादिष्ट और लाभदायक वस्तु है। रोटी के साथ खाने से बहुत शक्ति करती है। कमजोर बच्चों के लिये जिन्हें घी नहीं हजम होती यह बहुत अच्छा भोजन है। मक्खन के पानी जिसको छाछ कहते हैं, अलग कर बनाया जाता है और यह अधिक ठहरता भी है, मक्खन जाड़े में भी खराब हो जाता है, और गर्मी में तो सुबह से शाम तक खराब हो जाता है। मक्खन को पानी मिलाकर बढ़ा देते हैं। कभी-कभी

गाय और भेड़ की चर्बी भी मिलाते हैं। वनस्पति घी में विटामिन नहीं होने अतः यह कुछ लाभ नहीं पहुंचा सकते और प्रायः हानिकारक होता है। जिन चूहों पर इसका प्रयोग किया गया वह तीन पीढ़ी के बाद अंधे हो गये। असली घी में विटामिन ए आँख के लिये बहुत लाभकारी वस्तु है।

पनीर मक्खनिया दूध से बनती है अतः सख्त होता है और उसका हज़म करना भी कठिन होता है। इसमें प्रोटीन और चर्बी बहुत होती है अतः मांस के बदले का काम देती है, पर इसके खाने के लिये पाचन शक्ति अच्छी होनी चाहिये।

दूध से 'पूर्ण खाना' होता है। इसमें यही नहीं कि सब चीजें हैं वरन् ठीक मात्रा में भी हैं, और सरलता से पच जाती हैं। जीवन रखने के लिये बड़ा आदमी यदि केवल दूध का सेवन करे तो उसको बहुत अधिक मात्रा में पीना पड़े, अतः खाना भी खाना आवश्यक होता है। बीमार अथवा कमजोर व्यक्ति के लिये भी यह अच्छा भोजन है। परन्तु अच्छा दूध मिले इसके लिये घर ही में गाय भैंस रखनी चाहिये। बहुत से देशों में सरकारी प्रबंध से दूध अच्छा और सस्ता मिलता है। हमारे देश में भी हमारी सरकार स्थान-स्थान पर डेरी खोल रही है—बहुत स्थानों पर बच्चों को स्कूल में दूध पिलाने का प्रबंध किया गया था और पाव भर दूध केवल दो पैसे में मिलता था। परन्तु यह प्रबन्ध अभी पूर्णरूप से चल नहीं सका है।

हमारे पूर्वज भी दूध का महत्व खूब जानते थे, उन्होंने लिखा है 'अमृतं हि गवां दुग्धं' अर्थात् गाय का दूध अमृत के समान है क्योंकि वह जीवन दान देता है। गाय को माता कहने और पूजा करने का भी यही अर्थ था। गाय को हम जितनी अच्छी तरह रक्खेंगे उतना ही अच्छा और अधिक दूध होगा। अब हम लोग केवल लकीर के फकीर रह गये हैं। गाय की सेवा करना

जानते ही नहीं, यही कारण है कि हमारे देश की गायें इतना कम दूध देती हैं और बहुत सी गायें मांस के लिये काट दी जाती हैं।

भारतवर्ष में बंगाल, उड़ीसा तथा मद्रास के खाने में चावल, दाल, तरकारी और मसालों का आधिक्य होता है परन्तु प्रोटीन तथा मिनरल साल्ट की कमी होती है। प्रोटीन दाल मे जो कुछ मिलती है, वही रहती है। विटामिन ए तथा घी भी नहीं मिलते। विटामिन ए की कमी के कारण आँखों से कम दीखने लगता है और लोग जल्दी ही अंधे हो जाते हैं। प्रायः बंगाली और मद्रासी देखने मे दुबले और शरीर में कमजोर होते हैं तथा पंजाबी और सीमाप्रान्त के रहने वाले गेहूँ, दूध तथा फल और हरे सागों का प्रयोग बहुत करते हैं, जिसके कारण उनका आहार अधिक शक्ति-शाली होता है। पंजाबी गायें दूध भी अधिक देती हैं इस कारण दक्षिण पूर्व से उत्तर में दूध सस्ता होता है। उत्तर में मांस तथा पूर्व-पश्चिम में मछली खाने का रवाज अधिक है। परन्तु समुद्री तटों से जितनी मछली मिल सकती हैं और लाभ दे सकती हैं, उतनी न निकाली ही जाती हैं न काम में लाई जाती हैं। जापान में दुनिया की ३५ प्रतिशत मछली हो सकती है। भारत मे भी यदि इसका व्यापार अधिक होने लगे तो विदेशों में बेचकर बहुत लाभ उठाया जा सकता है। मछली के तेल का व्यापार भी बहुत बढ़ सकता है। साथ ही सस्ती होने से गरीब भी आसानी से खरीद कर खाने लगेंगे। अच्छी मछली में विटामिन ए बहुत होता है जो कि बहुत आवश्यक है।

फल और तरकारी की पैदावार भी भारत में बढ़ानी चाहिये। कुछ जातियाँ जैसे कोरी, कच्छी यह काम बहुत करते हैं, और अनाज से भी अधिक लाभ उठाते हैं। यदि गेहूँ में ४२ रु० प्रति बीघा लाभ होता है तो नीबू में १७५ रु० प्रति बीघा, आलू में ८०

गाय और भेड़ की चर्बी भी मिलाते हैं। वनस्पति घी में विटामिन नहीं होते अतः वह कुछ लाभ नहीं पहुंचा सक्ते और प्रायः हानि-कारक होता है। जिन चूहों पर इसका प्रयोग किया गया वह तीन पीढ़ी के बाद अंधे हो गये। असली घी में विटामिन ए और के लिये बहुत लाभकारी वस्तु है।

पनीर-मक्खनिया दूध से बनती है अतः सख्त होता और उसका हज़म करना भी कठिन होता है। इसमें प्रोटीन चर्बी बहुत होती है अतः मांस के बदले का काम देती है, पर खाने के लिये पाचन शक्ति अच्छी होनी चाहिये।

जानते ही नहीं, यही कारण है कि हमारे देश की गायें इतना कम दूध देती हैं और बहुत सी गायें मांस के लिये काट दी जाती हैं।

भारतवर्ष में बंगाल, उड़ीसा तथा मद्रास के खाने में चावल, दाल, तरकारी और मसालों का आधिक्य होता है परन्तु प्रोटीन तथा मिनरल साल्ट की कमी होती है। प्रोटीन दाल से जो कुछ मिलती है, वही रहती है। विटामिन ए तथा बी भी नहीं मिलते। विटामिन ए की कमी के कारण आँखों से कम दीखने लगता है और लोग जल्दी ही अंधे हो जाते हैं। प्रायः बंगाली और मद्रासी देखने में दुबले और शरीर में कमजोर होते हैं तथा पंजाबी और सीमाप्रान्त के रहने वाले गेहूँ, दूध तथा फल और हरे सागों का प्रयोग बहुत करते हैं, जिसके कारण उनका आहार अधिक शक्ति-शाली होता है। पंजाबी गायें दूध भी अधिक देती हैं इस कारण दक्षिण पूर्व से उत्तर में दूध सस्ता होता है। उत्तर में मांस तथा पूर्व-पश्चिम में मछली खाने का रवाज अधिक है। परन्तु समुद्री तटों से जितनी मछली मिल सकती हैं और लाभ दे सकती हैं, उतनी न निकाली ही जाती हैं न काम में लाई जाती हैं। जापान में दुनिया की ३५ प्रतिशत मछली हो सकती है। भारत में भी यदि इसका व्यापार अधिक होने लगे तो विदेशों में बेचकर बहुत लाभ उठाया जा सकता है। मछली के तेल का व्यापार भी बहुत बढ़ सकता है। साथ ही सस्ती होने से गरीब भी आसानी से खरीद कर खाने लगेंगे। अच्छी मछली में विटामिन ए बहुत होता है जो कि बहुत आवश्यक है।

फल और तरकारी की पैदावार भी भारत में बढ़ानी चाहिये। कुछ जातियाँ जैसे कोरी, कन्छी यह काम बहुत करते हैं, और अनाज से भी अधिक लाभ उठाते हैं। यदि गेहूँ में ४२ रु० प्रति बीघा लाभ होता है तो नीबू में १७५ रु० प्रति बीघा, आलू में

रु० प्रति बीघा, ६० रु० प्रति बीघा बैंगन और फालसे में। परन्तु अभी तक कोई विधिपूर्वक काम नहीं होता है, केवल कुछ जातियाँ व्यक्तिगत रूप से ही ऐसा करती हैं। यदि यह व्यापार बढ़ जाये तो हम मुरब्बे, अचार आदि जो कि विदेशों से आते हैं, और बहुत मँहगे होते हैं, अपने यहाँ सरलता से बना सकते हैं। भारत की खपत के अलावा दुनिया के अन्य देशों से व्यापार करके लाभ उठा सकते हैं।

सोयाबीन एक बहुत अच्छी चीज है। इसके आटे में ४१ प्रतिशत प्रोटीन और २० प्रतिशत चर्बी होती है। गेहूँ में ११ प्रतिशत प्रोटीन और १ प्रतिशत चर्बी होती है। सोयाबीन में ए, बी, विटामिन भी होते हैं। किसी भी अनाज या दाल में इतनी चर्बी अथवा प्रोटीन नहीं होती। भारत में कमायूं में इसकी उपज होने लगी है तथा सिंध और गुजरात में भी। इस पर अधिक पानी बरसने का भी कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता।

सब खाने का हिसाब लगाने से पता चलता है कि जितना सब खाना है उसको बाँटने से २८०० के बदले २००० कैलरी ही प्रति व्यक्ति को मिल सकती हैं। परन्तु कुछ भाग्यशाली व्यक्ति ऐसे हैं जो इतनी या इससे भी अधिक शक्ति का खाना पा जाते हैं। और कुछ ऐश्वर्यशाली खराब भी कर लेते हैं। इसका मतलब यह है कि शेष अन्य जनों को २००० कैलरी का भी भोजन नहीं मिल सकता और यदि सब पूरा खाना खायें तो प्रति सात में से दो व्यक्तियों को खाना बिल्कुल नहीं मिलेगा। इस कमी को पूरा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न करना होगा तभी सबका